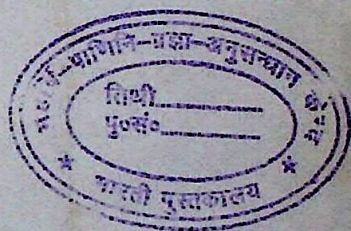
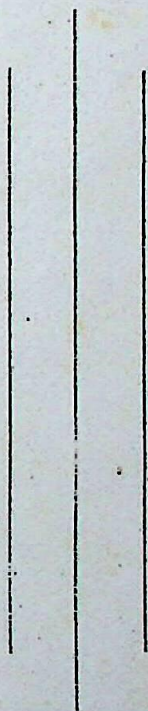
बालेश भिक्षु

नशे से मुक्ति कैसे पायें ?

इस पुस्तक को पढ़ने के बाद निश्चय ही आप नशीले पदार्थों को अलविदा कह देंगे और एक दिन स्वयं नशामुक्त समाज के निर्माण में भी जुट जायेंगे।

नशे से मुक्ति कैसे पायें ?

बालेश भिक्षु

प्रथम संस्करण :
2007

मूल्य :
125/-

प्रकाशक :
अहिंसा कुटीर
चन्दौती, गया

मुद्रक :
स्टैण्डर्ड प्रिंटर्स, गया।

विषय-सूची

लेखक का परिचय

आपका जन्म भगवान विष्णु तथा भगवान बुद्ध की पावन नगरी गया जिले के निकट चन्दौती नामक गाँव (मुहल्ले) में २६ जनवरी सन् १६६४ को हुआ। आप पिता स्वर्गीय श्री सुखदेव सिंह तथा माता श्रीमती सुन्दरी देवी के सबसे छोटे पुत्र हुए।

आपका बचपन घोर अर्थाभाव तथा अत्यन्त विपरीत परिस्थितियों में व्यतीत हुआ। आप बाल्यकाल से हीं बहुमूखी प्रतिभा के धनी तथा विद्यानुरागी थे।

अनेक कठिनाइयों के बावजूद आपने हाई स्कूल की परीक्षा पास कर गया कॉलेज में अपना नामांकन लिया । आध ुनिक इतिहास से ऑनर्स की पढ़ाई करने के क्रम में ही भारत के महान संन्यासी स्वामी दयानन्द सरस्वती के विचारों तथा उनके द्वारा लिखी विश्वविख्यात पुस्तक 'सत्यार्थ प्रकाश' ने आपके जीवन में क्रांति पैदा कर दी। फलस्वरूप बीच में ही पढ़ाई छोड़कर भारत माता के इस पावन भूमि पर सामाजिक कार्य तथा आर्ष-ग्रन्थ के प्रचार-प्रसार व ज्ञान अर्जित करने हेतु आप वाराणसी चले गए जहाँ आपकी मुलाकात पाणिनी कन्या महाविद्यालय, (गुरूकूल) की संस्थापिका तथा आर्य-जगत के महान विभूति आचार्या प्रज्ञा देवी से हुआ। आप इस दिव्य-आत्मा से हुई मुलाकात को ईश्वर कृपा ही मानते हैं क्योंकि इनका आशीर्वाद, कृपा तथा मार्गदर्शन आपको प्राप्त हुआ।

विश्व की प्रथम सांस्कृतिक राजधानी वाराणसी में कुछ समय व्यतीत करने के उपरान्त माता-पिता तथा भ्राता श्री बिन्देश्वर सिंह के आज्ञानुसार आपने सुनयना नामक कन्या से

२ जून १९८६ को विवाह किया।

आप भारत माता की सेवा, सामाजिक एवं धार्मिक कार्य तथा दीन-दुखियों की भलाई में ही ईश्वरीय-दर्शन तथा आनन्द की अनुभूति प्राप्त करते हैं। आपने अहिंसा एवं करूणा को अपने जीवन में सर्वोच्च स्थान दिया, तभी तो माँ मंगला गौरी मंदिर के प्रांगण में पशुबलि के विरूद्ध सत्याग्रह कार्यक्रम १०-१०-२००४ में अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा था 'नशाखोर एवं मांसाहारी व्यक्ति कभी भी आध यात्मिक नहीं हो सकता क्योंकि दुर्लभ मानव-जीवन में शारीरिक, आत्मिक तथा सामाजिक उन्नति के मार्ग में यह सबसे बड़ी बाधा है।" स्मरण रहे कि इस सत्याग्रह आंदोलन में भारत वर्ष के सुप्रसिद्ध समाजसेवी तथा महावीर मंदिर न्यास समिति, पटना के सचिव आचार्य किशोर कुणाल ने भी भाग लिया था। आप आचार्य जी तथा समन्वय आश्रम, बोधगया के संचालक तथा प्रख्यात समाजसेवी द्वारको सुन्दरानी जी से काफी प्रभावित हैं तथा उन दोनों के लिए आपके हृदय में बड़ा सम्मान एवं अत्यन्त श्रद्धा है।

आपने विधवा-पुनर्विवाह, नशा-मुक्ति, शिक्षा, सामाजिक कार्य, अंधविश्वास को समाप्त करने, अहिंसा, बलि प्रथा का विरोध, राष्ट्रीय चेतना, सामाजिक समरसता कायम करने तथा परोपकार आदि के कार्यों में आपका सहयोग व योगदान सराहनीय एवं प्रशंसनीय है।

आपको खेल-कूद, संगीत, साहित्य तथा प्रकृति से गहरा लगाव व प्रेम है। आप फुटबॉल के बहुत अच्छे खिलाड़ी थे। एक अति महत्त्वपूर्ण मैच के दौरान आपके घुटने में भारी चोट आ जाने के कारण आपको मैदान से बाहर हो जाना पड़ा। कालान्तर में अर्थाभाव तथा उचित मार्गदर्शन के अभाव

में आपके घुटने का इलाज (ऑपरेशन) नहीं हो सका और

असमय हीं आपको खेल से संन्यास ले लेना पड़ा। इस तरह प्रतिभारूपी किरण बिखरने से पहले हीं बूझ गई।

आपने समाज में नशे से हो रहे व्यापक नुकसान को बहुत ही करीब से अनुभव किया है। नशाखोरी की वजह से संसार में हो रही बीमारी, हिंसा, आर्थिक नुकसान, आपसी वैमनष्यता, तलाक, प्रतिदिन हो रहे सड़क की दुर्घटनाएँ तथा लड़ाई-झगड़ा आदि ने आपके मन एवं हृदय को पीड़ा पहुँचाया फलस्वरूप इस विषय पर पुस्तक लिखने की प्रेरणा आपको मिली।

आपने उन सभी लोगों को धन्यवाद दिया है तथा उनके प्रति अपना आभार प्रकट किया है जिन्होंने इस पुस्तक की रचना तथा अन्यान्य सामाजिक कार्यों में सहयोग किया है। आपने अन्य जिन पुस्तकों, पत्र-पत्रिकाओं तथा अन्य विभिन्न स्त्रोतों से जो आँकड़ें प्राप्त किये हैं उन सभी लेखकों के प्रति भी अपना विशेष आभार प्रकट किया है।

मैं इस पुस्तक के लेखक श्री बालेश भिक्षु (पूर्व नाम बालेश्वर सिंह) जी के प्रति आभारी हूँ जिन्होंने नशाखोरी जैसी ज्वलंत समस्याओं पर जन-उपयोगी पुस्तक "नशे से मुक्ति कैसे पायें?" की रचना की । आशा है कि यह पुस्तक भारतवासियों विशेषकर उन लोगों के लिए मील का पत्थर साबित होगी जो नशे के चंगुल में फँस चुके हैं तथा अपनी जिंदगी से निराश हो गए हैं ।

डॉ० संकेत नारायण सिंह
'समर्पण'
गेवाल बिगहा मोड़, गया ।

आभार

मैं जे0.बी0 राय मेमोरियल चैरिटेबुल ट्रस्ट के प्रति आभारी हूँ जिसने पुस्तक में हर संभव सहयोग दिया, साथ ही ट्रस्ट के अध्यक्ष, समाज सेवी तथा सुप्रसिद्ध चिकित्सक डा0 ए0 एन0 राय जी एवं उनकी धर्मपत्नी श्रीमती लीला राय जी जो ट्रस्ट के सचिव भी हैं के प्रति भी हृदय से कृतज्ञ हूँ जिन्होंने पुस्तक में हर प्रकार की सहायता एवं परामर्श दिया ।

ट्रस्ट ने अपनी अल्पावधि में ही समाज के अनेकों क्षेत्रों में जो भलाई का काम किया है, उदाहरण स्वरूप अक्टूबर, २००४ से अक्टूबर २००५ के अन्तराल में ही जैसे-गरीबों एवं असहायों के बीच में कम्बल का बाँटना, सुनामी पीड़ितों की आर्थिक सहायता करना, रैबीज के वैक्सीन को सस्ते दरों पे उपलब्ध करानां तथा नशामुक्त आन्दोलन में सक्रिय सहयोग देना आदि । ट्रस्ट ने अभी हाल ही में अपने एक ऐतिहासिक निर्णय में जे० बी० राय (जंग बहादुर राय) महाविद्यालय, लउआडीह, जिला-गाजीपुर (यू०. पी०) का भूमि पूजन कर शिक्षा के क्षेत्र में एक महान एवं पुनीत कार्य का शुभारंम्भ किया है । मैं एक बार पुनः ट्रस्ट के सभी पदाधिकारियों तथा सदस्यों को ऐसे शुभ कार्यों के लिए बधाई देता हूँ तथा ट्रस्ट के स्वर्णिम भविष्य के प्रति अपनी शुभ कामनाएँ व्यक्त करता हूँ।

अंत में ट्रस्ट के अलावे प्रतिभावान् डॉ० ए० एन० राय जी के बारे में यह भी कहना चाहूँगा कि इन्होंने (ए०पी०आई०) आर० के० मेमोरियल पब्लिक चेरिटेबुल ट्रस्ट (अस्पताल) गया के निर्माण में जो सहयोग एवं परामर्श दिया वह ऐतिहासिक है तथा उस अस्पताल के इतिहास में स्वर्ण अक्षरों में ही लिखा जायेगा। आपकी माता जी के नाम एक शिक्षण संस्थान 'श्रीमती रामदुलारी इन्टरमेडिएट कॉलेज' जो लउआडीह, जिला-गाजीपुर (यू०पी०) में अवस्थित है तथा वर्षों से शिक्षा के क्षेत्र में सेवा प्रदान कर रही है । इसकी जितनी प्रशंसा की जाए कम ही होगी। आपने अ०ना०म०मे०का० अस्पताल, गया में सेवा, कर्तव्य परायणता तथा अनुशासन की जो मिसाल पेश की है जिसकी चर्चा लोग आज भी करते हैं। मैं आप तथा आपके परिवार के प्रति सुख- शान्ति, समृद्धि एवं दीर्घायु हेतु परम दयालू परमात्मा से मंगल कामना करता हूँ।

बालेश भिक्षु

अहिंसा कुटीर, चन्दौती, गया (बिहार)

विचार

त्याग तप संयम किरण से, लहलहाते दिक्-दिगंत ।
बाल मन कलि कुसुम कुंठित, हो रहे कर नशा-अंत ।।
गर जाग जायें हम सभी, बैकुंठ भू पर आ बसे ।
कचनार होंगे हर चमन, सद्भाव घट-घट में धँसे ।।

स्वामी लक्ष्मणाचार्यजी (लव जी)
संस्थापक : गोनाता सेवा संघ, श्रीरामानुज नगर, बोधगया

हम कोई भी चीज का भोग करें तो उसमें विवेक का उपयोग अवश्य करें। नशाखोरी विवेकहीन भोग है। नशाखोरी से शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक, नैतिक और आध्यात्मिक हानि होती है । इसीलिए महात्मा गाँधी ने भी नशाखोरी को महापातक की संज्ञा देते हुए इससे हमेशा सावधान रहने की सलाह दी है ।

द्वारको सुन्दरानी
समन्वय आश्रम, बोधगया ।

सभी प्राणियों में मनुष्य सर्वाधिक चिन्तक एवं विवेकशील प्राणी है, इसलिए सभी बीमारियों की जड़, शारीरिक, आत्मिक, नैतिक एवं सामाजिक पतन की ओर ले जानेवाले नशा-व्यसन की आदत से उसे हमेशा सावधान ही रहना चाहिए ।

आर. के. सिंह
सचिव,
बुद्धा इंस्टीच्युट ऑफ डेन्टल सांइसेज हॉस्पिटल, पटना।

मैं किसी भी तरह की नशाखोरी अथवा मांसाहार को कतई पंसद नहीं करती। मैं कर्मफल व पुनर्जन्म में विश्वास करती हूँ अतः परम दयालू परमात्मा से मेरी यही प्रार्थना है कि ऐसी घृणित एवं त्याज्य चीजों से मुझे दूर ही रखना ।

श्रीमती मनोरमा देवी
सदस्य, बिहार विधान परिषद्

श्री बालेश भिक्षु रचित पुस्तक "नशे से मुक्ति कैसे पायें" एक बहुत ही उपयोगी, समाजिक एवं चरित्र का निर्माण करनेवाली पुस्तक हैं। इस पुस्तक में शराब, नशे से उत्पन्न सामाजिक कुरीतियों तथा नशे की लत से कैसे जान छुड़ायें के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई है । जो व्यक्ति एक बार इस पुस्तक को पढ़ लेगा उसे शराब एवं नशे से घृणा होने लगेगी और वह स्वतः इस लत को छोड़ देगा।

पिछले कुछ वर्षों से शराबखोरी, ब्राउन शुगर तथा गुटखा आदि का व्यसन बच्चों नें भी प्रचलित होने लगी है। वे क्लास की पढ़ाई छोड़- छोड़कर इस व्यसन नें लिप्त हो जाते हैं। यह बहुत ही ज्वलंत समस्या है।

इस पुस्तक में बच्चों को नशे से कैसे मुक्ति दिलाई जाय तथा उनका जीवन सुरक्षित कर, उनके चरित्र का निर्माण कैसे किया जाये आदि की चर्चा विस्तृत रूप से होनी चाहिए थी, फिर भी श्री भिक्षुजी का यह प्रयास सर्वथा सराहनीय, सार्थक एवं समाज में सकारात्मक संदेश देनेवाला है । मैं इनके उज्जवल भविष्य की कामना करता हूँ।

डॉ. विजय कुमार 'करण'
शिशु रोग विशेषज्ञ
'हनुमत्-कृपा' ६, व्हाइट हाउस कम्पाउण्ड, गया (बिहार)

नशाखोरी व्यक्ति की मानसिक विकृति का द्योतक है तथा मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। यह उसे बर्बादी के पथ पर अग्रसर करता है और उसके व्यक्तिगत एवं पारिवारिक जीवन को भी नष्ट कर देती है। यह अशांति एवं हिंसा का सहारा लेकर विनाश को आमंत्रित करता है और दुःख का साम्राज्य स्थापित करता है। नशे के चंगुल में फँसकर मूढ़ मानव किंकर्तव्यविमूढ़ होकर उसके दलदल में निरन्तर फँसता जाता है और अपने बहुमूल्य जीवन को सदा के लिए नष्ट कर देता है। इस दानव के प्रकोप से बचने के लिए आत्मसंयम एवं आत्मविश्वास की आवश्यकता है तभी वह इस जहर से मुक्ति पा सकता है।

राम शरण प्र. सिंह
भूतपूर्व प्राध्यापक
जी० बी० एम० कॉलेज, गया ।

नशाखोरी आरम्भिक अवस्था में मनुष्य साधारणतया दो अवस्था में शुरू करता है - पहला गलत संगति में और दूसरा अपने अन्दर के गम को भुलाने के लिए। ऐसी अवस्था में व्यक्ति अपनी पहचान तथा अपना व्यक्तित्व खो ही देता है बल्कि वह अपने कर्तव्य एवं दायित्व से विमुख हो यह भी भूल जाता है कि पहले वह क्या था तथा उसे आगे क्या करना है।

नशा मनुष्य के लिए एक अभिशाप है तथा यह सर्वांगीण विनाश की एक गहरी खाई है जिससे निकल पाना आसान नहीं।

डॉ. रामाधार तिवारी
स्त्री रोग विशेषज्ञ
अ. ना. न. मे. कॉलेज, गया। (बिहार)

नशाखोरी मानव समाज के लिए एक अभिशाप है। वैज्ञानिकों ने तो अब यह भी सिद्ध कर दिया है कि यदि माता-पिता नशाखोर हैं तो उसका प्रभाव उनके बच्चों पर भी अवश्य पड़ता है। गर्भकाल में पल रहे ऐसे बच्चों का सही ढंग से विकास नहीं हो पाता अर्थात् बच्चा अविकसित ही रह जाता हैं तथा अनेक प्रकार के गम्भीर एवं असाध्य रोगों का भी शिकार हो जाता है।

डा. शिववचन सिंह
शिशु रोग विशेषज्ञ, अ.ना.न.मे.कॉ.अ., गया।

मैं समाज सेवी श्री बालेश भिक्षु एवं उनके द्वारा लिखी पुस्तक 'नशे से मुक्ति कैसे पायें, के प्रति अपनी शुभकामनाएँ व्यक्त करते हुए यह आशा करता हूँ कि समाज में नशे से हो रहे विनाश को रोकनें में यह पुस्तक काफी उपयोगी सिद्ध होगी ।

काशीनाथ वर्मा
समाज सेवी एवं उपाध्यक्ष
बिहार राज्य स्वर्णकार, कल्याण महासंघ

नशा एक अत्यन्त बुरी आदत है । जिस व्यक्ति को भी यह आदत लग जाय वह बहुत मुश्किल से ही इसे छोड़ पाता है । नशे की लत व्यक्ति को एक दिन शारीरिक, आर्थिक तथा नैतिक पतक की ओर तो ले ही जाता है बल्कि एक दिन असमय ही उसकी मौत भी हो जाती हैं । इस पुस्तक में नशे से मुक्ति के सम्बन्ध में सुझाये गए उपायों को अनल में लाकर यदि लोग अपने जीवन में सुधार लावें तो इसे एक बड़ी उपलब्धि ही मानी जायेगी ।

एस. एन. गुप्ता
तकनीकि निदेशक
दया इंजीनियर वर्क्स, प्राइवेट लिमिटेड, गया बिहार

इस्लाम धर्म में शराब के नशे पर सख्त पाबन्दी है तथा शराब को हराम करार दिया गया है। जिस वक्त अल्लाह पाक ने शराबबन्दी का हुक्म नाजिल किया था और हजरत मुहम्मद ने लोगों को बताया तो मक्का की सड़कों पर शराब की नदियाँ बह गई। नशाखोरी मानवता के लिए अभिशाप तो है ही यह अनेक रोगों का जन्मदाता भी है।

डा. फरासत हुसैन
हड्डी रोग विशेषज्ञ
व्हाइट हाउस कम्पाउण्ड, गया ।

नशाखोरी मनाव जाति के लिए एक अभिशाप है। यह व्यक्ति, परिवार तथा समाज को पीढ़ी-दर-पीढ़ी प्रभावित करती है। नशाखोरी की वजह से पुरूष के सिमेन में शुक्राणु की कमी तथा उसकी क्वालिटी प्रभावित होती है। फलस्वरूप पुरूषों में प्रजनन शक्ति की समस्या उत्पन्न हो जाती है। अतः इस दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति से बचने के लिए हमें हमेशा सावधान ही रहना चाहिए ।

डॉ. श्रीमती श्यामा रानी प्रसाद
स्त्री रोग विशेषज्ञ
आशीर्वाद, नेवाल बिगहा, गया (बिहार)

नशाखोरी मानव-जीवन के लिए एक अभिशाप है। यह तन-मन-धन, तीनों का नशा करते हुए जीवन को संकट में डालने वाला है। नादक एवं नशीले पदार्थों का परित्याग कर एवं स्वयं को व्यसनमुक्त बनाते हुए सुखी एवं शांत जीवन का मार्ग प्रशस्त करें। आपका सुखी और शांत जीवन ही परिवार, समाज एवं देश की खुशहाली एवं समृद्धि का आधार होगा।

विमल कुमार जैन
चौक, गया।

आधुनिक शोधों से यह स्पष्ट है कि नशीली वस्तुओं के लगातार इस्तेमाल से कैंसर, सिरोसिस, गुर्दा रोग जैसे घातक बीमारियों समेत लगभग अस्सी प्रकार के संघातिक बिमारियाँ पैदा होती हैं।

"नशा-विमुक्ति" के क्षेत्र में श्री बालेश भिक्षु जी का योगदान अविस्मर्णीय है। काफी लंबे समय से समाज को सही राह दिखाने का काम इन्होंने एक दीपक के रूप में किया है। इसी कड़ी में इनके द्वारा प्रस्तुत यह पुस्तक 'नशे से मुक्ति कैसे पायें' नशा उन्मुलन के क्षेत्र में "मील का पत्थर" साबित होगा। मैं इनके सफल्ता की कामना करता हूँ।

डॉ० राज कुमार पाण्डेय
DHMS (Hons), BHMS
संरक्षक, मगध होमियोपैथिक
मेडिकल एसोशिएशन, गया।

भूमिका

संसार के सभी प्राणियों में मनुष्य एक सर्वश्रेष्ठ प्राणी है । इसलिए उस परम दयालू परमात्मा ने मनुष्य को वह विवेक बुद्धि प्रदान की है जिसके सहारे वह हर पदार्थ के गुण व दोष का सही परीक्षण कर लाभकारी पदार्थों का उपभोग करे तथा हानिकारक पदार्थों का परित्याग कर अपने को स्वस्थ्य एवं दीर्घायु बनाये । किन्तु बुद्धिमान समझा जानेवाला मनुष्य जब न करने योग्य करता है और न पीने योग्य पीने लगता है तब सहज ही उसकी बुद्धिमत्ता पर संदेह होने लगता है ।

आज मानव नशा की खातिर इस प्रकार के जहरीले व प्राणघातक मादक पदार्थों का इस्तेमाल कर रहा है जो उसके प्रकृति व शारीरिक स्थिति में समाविष्ट कराये जाने पर सुखद परिणाम कभी भी उत्पन्न नहीं कर सकता। फिर भी न जाने क्यों उसका प्रचलन दिन-प्रति-दिन बढ़ता ही चला जा रहा है। इस प्रकार के नशीली पदार्थों के सेवन में लोग अपने धन और स्वास्थ्य की हानि तो करते ही हैं, साथ ही उन्हें इस भायनक दुर्व्यसन की वजह से अनेकों प्रकार के घातक व ज़ानलेवा रोगों का शिकार भी हो जाना पड़ता है।

यह सर्व विदित है कि नशा आंदमी के शरीर को ही नहीं बल्कि उनके दिमाग और आत्मा को भी खोखला कर देता है। नशे की हालत में उसका शारीरिक व मानसिक पतन तो हो ही जाता है साथ ही उसकी सोचने-समझने की शक्ति भी क्षीण हो जाती है जिसकी वजह से वह एक-पर-एक गलत काम करता चला जाता है।

सममुच नशेबाज खुद तो समाज में घिनौनी जिन्दगी जीता हीं है साथ ही अपने परिवारजनों के लिए भी कई प्रकार की मुसीबतें खड़ी कर देता है। ऐसे लोग अपनी तबाही का जिम्मेदार खुद होते

हैं । इस प्रकार वह अपनी ही लाश अपने ही कन्धों पर उठाकर जीने के लिए विवश और लाचार हो जाता है, ऐसा व्यक्ति जी कर भी मर रहा होता है यानी उसकी जिन्दगी मौत से भी बदतर हो जाती है ।

विश्व के डाक्टरों, वैज्ञानिकों व सर्वेक्षणकर्त्ताओं के निष्कर्षों के अनुसार जितने प्राणी प्रति वर्ष बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू व शराब आदि नशीले पदार्थों के सेवन के कारण मरते हैं उतने बन्दूक की गोली, जर्मस, वायरसेस व अन्य सभी प्रकार के आपदाओं से मिलाकर भी नहीं मरते ।

आज पूरे विश्व में मादक पदार्थों का सेवन करनेवालों की संख्या बड़ी तेजी के साथ बढ़ती जा रही है। यही वजह है कि संसार के हर कोने में बढ़ रही हत्याओं, बलात्कार व अन्य क्रूरतम घटनाओं में मादक पदार्थों का सबसे प्रमुख हाथ रहा है ।

दुर्भाग्यवश हमारे देश में भी खासकर युवा वर्ग में मादक पदार्थों जैसे शराब, सिगरेट, तम्बाकू, हेरोइन, चरस आदि का इस्तेमाल खूब जोरों पर किया जा रहा है। यहाँ तक कि महिलाओं में भी नशे के प्रति बढ़ रहे फैशन ने तो एक गंभीर चिन्ता का ही विषय बना डाला है ।

अब यह चिन्ताजनक विषय है कि जिस देश का युवा वर्ग ही नशीले पदार्थों का सेवन कर अपने स्वास्थ्य का स्वाहा और भविष्य को अंधकारमय करने पर उतारू हो जाए फिर भला ऐसे लोगों से परिवार, समाज और राष्ट्र को किस प्रकार की उम्मीद रह जायेगी अर्थात् जो व्यक्ति स्वयं की रक्षा नहीं कर सकता वह भला दूसरों की रक्षा कैसे कर सकता है ? यह एक विचारनीय प्रश्न है जो हमारे राष्ट्र नायकों को सोचने पर मजबूर करता है ।

इतिहास बताता है कि एक समय अफीम के नशे में धुत्त चीन वासियों को यदि बचाया नहीं गया होता तो आज चीन एक शक्तिशाली व आत्म-निर्भर राष्ट्र न होकर एक कमजोर और दरिद्र देश के रूप में जाना जाता ।

आज संसार में हिंसा, लड़ाई-झगड़ा, सड़क की दुर्घटनाएँ, तलाक, नफरत व आपसी वैमनष्यता आदि बढ़ाने में भी इन मादक पदार्थों का विशेष योगदान रहता है। क्षणिक उत्तेजना, शौक व फैशन के लिए शुरू किया गया नशा व्यक्ति को एक दिन इस तरह अपने गिरफ्त में जकड़ लेता है जिसके फलस्वरूप उसे अनेकों प्रकार के खतरनाक व प्राणघातक रोगों का शिकार हो जाना पड़ता है और एक दिन असमय ही उसकी मौत हो जाती है । मगर अपने पीछे छोड़ जाता है विधवा पत्नी व रोते-बिलखते बच्चे ।

इसीलिए मद्यपान को सबसे भयंकर और हानिकारक बताते हुए भगवान बुद्ध ने अपने शिष्यों से ठीक ही कहा था- "हे मनुष्यों तुम सिंह के सामने जाने से भयभीत न होना, वह पराक्रम की परीक्षा है। तुम तलवार के नीचे सिर झुकाने से डरना नहीं, वह बलिदान की कसौटी है । तुम पर्वत शिखर से पाताल में कुद पड़ना, वह तप की साधना है । तुम बढ़ती हुई ज्वालाओं से कभी विचलित न होना, वह स्वर्ण परीक्षा है, पर शराब से सदा भयभीत रहना क्योंकि वह पाप और अनाचार की जननी है ।"

महात्मा गाँधी जी ने भी अपनी पुस्तक "की टू हेल्थ" में लिखा है कि शराब शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आर्थिक दृष्टि से मनुष्य को बरबाद कर देती है। शराब के नशे में मनुष्य दुराचारी बन जाता है व अफीम के नशे में वह सुस्त और मुर्दा हो जाता है।

इसी प्रकार महान विजेता नेपोलियन ने भी ठीक ही कहा था "किसी भी तरह का नशा मुझे इतना ज्यादा डरा देता है जितना मुझे मेरे हजार दुश्मन मिलकर भी नहीं डरा सकते । मैं हँसता हुआ हजार दुश्मनों का सामना तो कर सकता हूँ, मगर एक नशे का सामना करने की हिम्मत मुझ में नहीं है । यही वजह है कि मैं इससे हमेशा दूर रहता हूँ"।

इन महापुरूषों के उपदेश आज भी हमारे लिए कितना सार्थक एवं अनुकरनीय है जिसकी सहज हीं कल्पना की जा सकती है।

मैं अपने पाठकों को यह भी स्पष्ट तौर पर बता देना चाहता हूँ कि समाज में मादक पदार्थों से हो रहे व्यापक नुकसान तथा इसके सेवन के फलस्वरूप हो रहे शारीरिक व्याधियों के उपरान्त भी कुछ लोगों का यह कहना कि शराब पीना तथा अन्य मादक पदार्थों का सेवन करना मनुष्य ने प्राचीन काल से ही सीखा है बात गले नहीं उतरती ।

दरअसल ऐसी मानसिकता वाले लोग अपनी बातों को तर्क संगत बनाते हुए आगे यह भी दलील देते हैं कि जब से मनुष्य ने सभ्यता का विकास किया है जिसके कारण उसके जीवन में जटिलताएँ बढ़ी, फलस्वरूप उन्हें हल करने के लिए उपाय ढूँढा जाने लगा, तभी से आत्म- विस्मरण के लिए तथा कुछ समय की खातिर मदहोश हो जाने के लिए मंद्य, सुरा या फिर उस जैसी ही किसी दूसरी मादक पदार्थों का सेवन करने की प्रवृत्ति भी बढ़ी, इसलिए शराब पीना या अन्य मादक वस्तुओं की सेवन करने को बुरा नहीं कहा जा सकता और न ही अस्वाभाविक ।

यदि उनके इस प्रतिपादन को कुछ देर के लिए सही मान भी लिया जाय तो फिर यह भी मानना पड़ेगा कि चोरी करना बुरा नहीं है, डाके डालना अपराध नहीं है, और अनीति पूर्वक किसी दूसरे व्यक्ति का धन हरण कर लेना भी अनुचित नहीं है क्योंकि पुराने समय में भी यह सब होता था। परन्तु मनुष्य की प्रारंभिक स्थिति को ही उसका नैसर्गिक स्वभाव नहीं कहा जा सकता । जबकि आज संसार के वैज्ञानिक, डाक्टर तथा शारीरिक शोधकर्ताओं ने अपनी खोजों में यह सिद्ध कर चुके हैं कि नशा मनुष्य के लिए घातक है तथा अनेकों प्रकार के बीमारियों की जड़ है ।

हमारे समाज में अक्सर इस तरह की चर्चाएँ भी प्रायः सुनने को मिल जाया करती है कि देवता लोग भी सोमरस या सुरापान इत्यादि का इस्तेमाल करते थे, परन्तु जिन लोगों ने ध र्म-शास्त्र का अध्ययन किया है वे भली-भाँति इस बात को जानते हैं कि देवता लोग जिन पेय पदार्थों का इस्तेमाल करते थे वे अपने

बल-बुद्धि के विकास तथा दीर्घायु होने के उद्देश्य से ही करते थे, या फिर इसे दवा के रूप में प्रयोग करते थे।

किन्तु इसके विपरीत राक्षस लोग मादक पदार्थों का इस्तेमाल ऐय्यास परस्ती तथा मौज मस्ती के उद्देश्य से करते थे। नशा के उपरान्त ऐसे लोग उत्तेजित होकर देवताओं पर आक्रमण कर देना, या फिर आपस में ही लड़ाई-झगड़ा करना, हुड़दंग मचाना आदि नाना प्रकार के अनैतिक व हिंसक घटनाओं को अंजाम देना अपना धर्म समझते थे । यही वजह है कि ऐसे कामुक व अहंकार के मद में चूर तथा नशे में धुत्त राक्षस लोग शक्तिमान होते हुए कभी भी देवताओं पर स्थायी तौर पर विजय प्राप्त नहीं कर सके।

इसी तरह कुछ लोग भगवान शिव का भी उदाहरण देते हुए मादक पदार्थों का सेवन करने को उचित ठहराते हैं । परन्तु उन्हें इस बात को स्पष्ट तौर पर समझ लेना चाहिए कि भगवान शंकर ने जिन मादक पदार्थों का इस्तेमाल किया उसमें उनका कहीं कोई स्वार्थ नहीं था। भगवान शंकर जो इस बात से भली-भाँति परिचित थे कि समुद्र मंथन के उपरान्त जो हलाहल विष निकलेगा उसे उनके सिवाय किसी दूसरे को नहीं पीना है। यह तो उन मादक पदार्थों का उनके बदन पर प्रभाव ही था जिसकी वजह से वे इस हलाहल विष को पी गए। यदि भगवान शिव उस हलाहल को नहीं पीते तो सम्पूर्ण बह्माण्ड ही विषमय हो जाता जिसके फलस्वरूप सृष्टि में जीव-जन्तु को जीवित रहना ही मुश्किल हो जाता।

भगवान शंकर द्वारा जन कल्याण के लिए पीया गया वह हलाहल से लोगों को परोपकार, त्याग, दया तथा बलिदान की शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए न कि अन्य विपरीत बातों का।

दुर्भाग्यवश हमारे समाज में कुछ लोग भारतीय संस्कृति में मद्यपान तथा अन्य मादक पदार्थों के समर्थन में उल-जलूल बातों को खोजना तथा न मिलने पर अर्थ की खीचतान कर अपनी बातों के प्रमाणिकता सिद्ध करना चाहते हैं जो धर्म शास्त्र के विरूद्ध तो है हीं साथ ही यह मानवता के भी प्रतिकूल है।

दरअसल हमारा दृष्टिकोण और ध्येय वाद-विवाद में न पड़कर मुख्य रूप से लोगों को नशे से होनेवाले रोग तथा अन्यान्य प्रकार के हानियों से अवगत कराना है इसके साथ ही उन्हें इन मादक पदार्थों से मुक्ति दिलाने हेतु प्रेरित और प्रोत्साहित भी करना है।

अब हम आगे के अध्यायों में शराब, तम्बाकू, सिगरेट, भांग, गाँजा, हेरोइन, चरस, अफीम व स्मैक (ब्राऊन शुगर) गुटका आदि जैसे जहरीले मादक पदार्थों से होनेवाले नुकसान एवं रोगों के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे। यहाँ हम इन मादक पदार्थों के निर्माण संबंधी भी संक्षिप्त जानकारी देगें । हम अपने पाठकों को यह भी बतायेगें कि जो व्यक्ति नशे का आदी हो चुका है वह इसे कैसे छोड़ सकता है।

इसके अलावे संसार के महापुरूषों, वैज्ञानिकों व डाक्टरों की मादक पदार्थों के संबंध में क्या सम्मतियाँ हैं, इसकी भी चर्चा संक्षेप में की जायेगी ।

तो आइए हम सर्व प्रथम शराब के संबंध में ही विस्तार से चर्चा करें -

शराब / अलकोहल - एक परिचय

किसी भी प्रकार के शराब में अलकोहल की मात्रा जरूर होती है क्योंकि शराब अलकोहल की सहायता से ही बनाई जाती है। शराब के निर्माण में अलकोहल की इस महत्वपूर्ण भूमिका की वजह से सर्व प्रथम हम अपने पाठकों को अलकोहल के संबंध में कुछ जानकारी दे देना जरूरी समझ रहे हैं।

अलकोहल एक शक्तिशाली कीटाणु-नाशक तरल पदार्थ है। इसका रंग पानी जैसा होता है और यह अत्यन्त संवेदनशील होता है। आप इसे बिना ढक्कन के यदि किसी खुले बर्तन में छोड़ देंगे तो आप देखेंगे कि यह कुछ ही समय में हवा में विलीन हो जाता है। शराब में अलकोहल को सिर्फ इस वजह से मिलाया जाता है क्योंकि यह बड़ी तेजी के साथ मानव शरीर में घुल-मिलकर उसके स्नायु तंत्र को तुरन्त प्रभावित कर देता है अर्थात् अलकोहल का सेवन करते ही व्यक्ति के दिमाग में असंतुलन पैदा हो जाती है।

अलकोहल का मानव मस्तिष्क पर क्या प्रभाव पड़ता है, इसकी चर्चा तो हम अगले अध्याय में करेंगे हीं मगर फिल वक्त हम अलकोहल के संबंध में कुछ और बातें जान लें।

दरअसल अलकोहल हमारे लिए एक बहुत ही उपयोगी तरल पदार्थ है जिसका चिकित्सा विज्ञान में अपना एक विशेष महत्व है। यह अलग बात है कि शराब आदि जैसे मादक पदार्थों के निर्माण में आज अलकोहल का बहुत बड़े पैमाने पर इसका दुरूपयोग भी किया जा रहा है। हमारे लिए अलकोहल कितना महत्व का है इसका अन्दाजा आप इसी बात से लगा सकते हैं कि जब कोई डाक्टर किसी मरीज का आपरेशन करता है तो सर्व प्रथम वह मरीज के बदन पर इसी अलकोहल का लेप लगाता है। ऐसा वे इसलिए करते हैं ताकि शरीर पर चलने वाली बहुत सारे अदृश्य कीटाणुओं का नाश हो जाय और शरीर का वह भाग जहाँ उन्हें

आपरेशन करना होता है साफ भी हो जाए।

इसी प्रकार जब कोई डाक्टर किसी व्यक्ति को सुई लगाता है तो सबसे पहले बदन के उस भार्ग पर जहाँ सुई लगानी होती है अलकोहल या स्प्रिट का फाहा लगा देते हैं ताकि वह जगह साफ व कीटाणु रहित हो जाए। इसके अलावे जब कोई आदमी अलकोहल को अपने बदन के किसी हिस्से पर लगाता है तो यह अपने असाधारण प्रभाव के कारण बदन के उस हिस्से की तरलता को सोखकर उसे खुश्क बना देता है जिसके परिणाम स्वरूप वहाँ पर सफेद रंग के दाग पड़ जाते हैं जो अस्थायी होते हैं। इतना ही नहीं बल्कि इसकी एक खासीयत यह भी है कि यदि कोई व्यक्ति अलकोहल को अपने सारे बदन पर लगा ले तो उस व्यक्ति को कुछ समय के लिए पसीना आना बन्द हो जायेगा। वैसे भी प्रयोग के तौर पर यदि अपने बदन के किसी हिस्से पर आप अलकोहल को लगायेंगें तो आप को यह महसूस होगा कि वह हिस्सा जिस पर आपने अलकोहल लगाया है एकदम ठंढा पड़ जाता है फलस्वरूप उस हिस्से का तापमान भी बहुत नीचे गिर जाता है। अलबत्ता इस अलकोहल की वजह से वहाँ पर का त्वचा बिल्कुल साफ व कीटाणुओं से रहित हो जाता है। इन बातों के अलावा यदि आप अलकोहल की कुछ मात्रा अपने जीभ पर लगाते हैं तो आपको यह महसूस होगा कि आपने कोई कड़वी व जहरीली चीज मुँह में रख ली हो। अलकोहल एक ज्वलनशील तरल पदार्थ होने की वजह से यह आग भी बड़ी तेजी के साथ पकड़ता है। यह किसी भी तरल पदार्थ में आसानी से घुल-मिल भी जाता है।

जैसा कि इस बात की चर्चा पहले ही किया जा चुका है कि शराब अलकोहल की सहायता से ही तैयार की जाती है। यही नहीं बल्कि अलकोहल के द्वारा कई प्रकार के उपयोगीं दवाइयों का भी निर्माण किया जाता है। मगर किसी भी चीज में अलकोहल का इस्तेमाल करने से पूर्व सबसे पहले उसकी मारक-क्षमता को बहुत कम कर दिया जाता है। जिस अलकोहल का प्रतिशत ९० होता है उसे ही रेक्टीफाइड स्प्रिट के नाम से पुकारा जाता है।

आज हम टिंक्चर आयोडीन नामक जिन घाव-नाशक दवा का इस्तेमाल करते हैं उनका निर्माण भी अलकोहल के मिश्रण से ही होता है। डाक्टर लोग ऑपरेशन करते वक्त मिथलेटिड स्प्रिट से अपने जिन उपकरणों और औजारों को साफ करते हैं उनका निर्माण में भी अलकोहल का ही योगदान होता है।

खाँसी की दवा बनाने में अलकोहल का इस्तेमाल तो बड़े पैमाने पर किया जाता है अर्थात् खाँसी की दवा बनाने में अलकोहल की विशेष भूमिका होती है।

शरीर के किसी हिस्से में चोट लग जाने पर यदि आप मिथलेटिड स्प्रिट का एक औंस कम मात्रा में पानी में मिलकार चोट लगे स्थान पर लगा देंगे तो दर्द निवारण में आपको तुरन्त राहत मिलेगी।

दुर्भाग्यवश अपने समाज में कुछ लोग अपनी गरीबी व अज्ञानता की वजह से कभी-कभी इस मिथलेटिड स्प्रिट को ही शराब की माफिक पी लेते हैं। मगर वह व्यक्ति जो इस बात से बेखबर है कि जिस जहर को वह पी रहा होता है वह शराब से भी ज्यादा खतरनाक व घातक है । मिथलेटिड स्प्रिट को यदि कोई आदमी अधिक मात्रा में पी ले तो यह उसके लिए विष बन कर उसकी जिन्दगी को ही समाप्त कर देता है अर्थात् ऐसा व्यक्ति तड़प-तड़प कर मर जाता है।

पाठकों को इस बात को अच्छी तरह से समझ लेनी चाहिए कि ऑपरेशन के पूर्व डाक्टर लोंग अलकोहल का जो लेप मरीज के बदन पर लगाते हैं दरअसल उसकी मारक क्षमता अलकोहल की असली मारक-क्षमता से कोई ३० प्रतिशत की कमी कर दी जाती है। कहने का अभिप्राय यह है कि उस अलकोहल का प्रतिशत ७० होता है क्योंकि मानव के शरीर पर इससे ज्यादा प्रतिशत वाली अलकोहल का इस्तेमाल यदि किया जाय तो यह उस व्यक्तिं के लिए खतरनाक हो सकता है।

उपरोक्त लिखी बातों से हमारे बहुत सारे पाठकों के मन में यह प्रश्न उठ रहे होंगे कि अलकोहल जब इतना खतरनाक और

घातक है तो फिर लोग इसको इतने व्यापक पैमाने पर इस्तेमाल कैसे कर रहे हैं। पाठकों के मन में इस तरह के सवालों का उठना स्वाभाविक हीं है । वैसे हम पूर्व में ही इस बात का संकेत कर चुके हैं कि किसी भी चीज में अलकोहल का उपयोग उसकी मारक-क्षमता को न्यून कर देने के उपरान्त ही किया जाता है ।

दरअसल शराब में अलकोहल की मात्रा को कुछ कम कर के ही इसका इस्तेमाल किया जाता है। आम तौर पर शराब में अलकोहल की मात्रा ७५ प्रतिशत के ही आस-पास रखी जाती है, बल्कि कुछ और दूसरे प्रकार के रसायन को मिला कर इसकी क्षमता को चार या पाँच प्रतिशत और भी कम कर दिया जाता है । इस प्रकार शराब में अलकोहल की मारक-क्षमता को यदि कम नहीं किया गया होता तो शराब पीने वाले लोग शायद जीवित हीं नहीं होते।

सामान्यतः लोग अलकोकल की मात्रा ७०-७५ प्रतिशत के बीच होने के उपरान्त ही इसका सेवन कर पाते हैं। यही वजह है कि शराब को बहुत लोग स्लो प्वाइजन के नाम से भी पुकारते हैं । दरअसल यह बात भी सही है क्योंकि शराब एक मंथर विष के समान है जो इसका सेवन करने वाले को आहिस्ता-आहिस्ता अपने प्रभाव में लाता है।

यही वजह है कि इसका इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति इसके जहरीले प्रभाव से बेखबर अपनी रक्षा करने की सावधानी नहीं कर पाता । मगर जब वह व्यक्ति इसके गिरप्त में बुरी तरह से फँस गया होता है तब उसे यह एहसास होता है कि उसने अपनी जिन्दगी में बहुत बड़ी भूल कर दी । मगर उस वक्त तक इसका इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति अनेकों प्रकार के गम्भीर रोगों का शिकार होकर अपनी मौत और जिन्दगी के बीच झूल रहा होता है । यदि किसी तरह महंगे-से-महंगा इलाज के द्वारा वह व्यक्ति मरने से बच भी जाय तों भी उसका शरीर इस कदर कमजोर व जर्जर हो जाता है कि वह किसी काम का नहीं रह जाता । ऐसा व्यक्ति एक प्रकार से स्वयं, परिवार तथा समाज के लिए भार स्वरूप हीं जिन्दगी बिताता है।

इसे दुर्भाग्य ही कहा जायेगा कि आज हमारे समाज में शराब पीने–पिलाने का प्रचलन इतना अधिक जोर पकड़ लिया है कि लोगों ने इसका निर्माण भी गाँवों में तथा अपने–अपने घरों में करना शुरू कर दिया है।

इस तरह अवैध ढंग से तैयार किया गया कच्ची शराब को आम भाषा में लोग इसे ठर्रा के नाम से पुकारते हैं। आम तौर पर अपने देश में घरेलू भट्ठियों में गेंहूँ , जौ, मक्का, चावल, ताड़ी, महुवे व गन्ने के रस आदि को सड़ाने से बनी सस्ते किस्म की शराबों का उपयोग करते हैं। वैसे इस प्रकार के अवैध शराब के निर्माण में प्रायः लोग नौसादर का भी उपयोग खूब करते हैं । इसके अलावा देशी शराब के निर्माण में गुड़ व शीरे का तो रहना आवश्यक ही माना जाता है । यही नहीं बल्कि इस प्रकार के शराब के निर्माण में लोग स्प्रिट, फ्रेंच पालिश क्लोरस, हाइड्रेट, सल्फेट, नाईट्रेट ऑफ अमोनिया, कोपर (ताम्बा) जिंक कम्पाउंड (जस्ते का लवण) आदि का भी उपयोग करते हैं। इस प्रकार ऐसे पदार्थों को घड़े या फिर अन्य पात्रों में भरकर इन्हें शीघ्रता से सड़ने के लिए उल्लेखित चीजों को डाल देते हैं जो अत्यन्त सड़ी–गली व बदबूदार होते हैं । ऐसा करने के फलस्वरूप मिथाइल अलकोहल (तेज जहर) पैदा हो जाता है जिसके कारण नौसिखिए शराब बनाने वाले अनेक बेमौतों का कारण बनते हैं। यही वजह है कि ऐसे समाचार आये दिन अखबारों में छपते ही रहते हैं जिसमें जहरीली शराब पीने से अनेकों मौत हो जाने की बात रहती है। वैसे इकट्ठे अधिसंख्य लोगों के मर जाने पर ही इस तरह की खबरें लोगों तक पहुँच पाती है अन्यथा एक–एक दो–दो करके तो इस तरह कितनी ही मौतें होती हीं रहती है।

इसी तरह से और भी कई विधियाँ और खतरनाक तरीकों से लोग अवैध शराब का निर्माण करते हैं जिसके दुष्परिणाम स्वरूप ऐसे जहरीली शराब को पीने के बाद आये दिन लोगों को मौत का शिकार हो जाना पड़ता है।

दरअसल इस तरह के अमानवीय व अनैतिक कार्यों मे लिप्त व्यक्ति को तो पैसा चाहिए। रूपये की लालच व स्वार्थवश वह इस तरह मानवता के विरूद्ध कार्य कर देता है । वस्तुतः ऐसे लोगों

को तो सिर्फ अपनी कमाई की चिन्ता होती है। उन्हें किसी का नुकसान या बरबादी से कोई मतलब नहीं होता।

अतः सरकार को चाहिए कि जो लोग इस प्रकार के काले धन्धों में लगे हैं और धड़ल्ले से अवैध शराब का व्यापार कर रहे हैं उनके विरूद्ध सख्त कार्रवाई की जाय और सुबूत मिल जाने पर उन्हें कठोर-से-कठोर सजा दी जाय ताकि भविष्य में वे इस तरह के काम फिर से दोबारा शुरू करने की जुर्रत न कर सकें। इसके अलावे उन बुद्धिजीवियों तथा सामाजिक कार्यकर्ताओं को भी इस प्रकार के अमानवीय कार्यों को रोकने में अपना पूर्ण सहयोग देना चाहिए ताकि समाज में फैल रही इस भयानक दुर्व्यसन को किसी भी तरह से रोका जा सके।

क्यों बढ़ रही है शराब पीने का प्रचलन

आज सारे विश्व में जिस तेजी से शराब पीने का प्रचलन बढ़ रहा है जिसके परिणाम स्वरूप आज सम्पूर्ण मानव समुदाय के अस्तित्व को ही खतरा पैदा हो गया है ।

मद्यपान की लत चाहे किस भी कारण से क्यों न पड़ी हो पर उसके सेवन से मानव जीवन तथा समाज व्यवस्था अत्यन्त दुष्प्रभावित हुई है । शराब पीनेवाले व्यक्ति का स्वयं का जीवन तो खतरे में रहता ही है साथ हीं दूसरों के लिये भी वह खतरनाक सिद्ध होता है। घर-परिवार में तो शराबी को एक अभिशाप के रूप में हीं देखा जाता है।

वैज्ञानिक खोजों में पाया गया है कि शराब पीनेवालों के शरीर में कई प्रकार के हानिप्रद रासायनिक परिवर्तन हो जाते हैं। शरीर के कोष व उत्तक भी धीरे-धीरे शराब पर आश्रित होने लगते हैं तथा इसके अभाव में वे ठीक तरह से काम करना बन्द कर देते हैं। जब व्यक्ति शराब पीकर अपने को विश्रामपूर्वक अनुभव करता है तो वह वस्तुतः अपने शरीर की क्षति करता रहता है और अंततः अपने शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को विनष्ट करके शीघ्र ही मृत्यु का ग्रास बन जाता है ।

शराब का सेवन आज एक विश्वव्यापी समस्या बनी हुई है। विश्व स्वास्थ्य पत्रिका में स्वास्थ्य संकट का सबसे प्रमुख कारण मद्यपान को ही मानां है। इसी प्रकार एक अन्य पर्यवेक्षण रिर्पोट के अनुसार यह दुर्व्यसन विश्व-स्तर पर अत्यन्त विस्फोटक गति से बढ़ रहा है तथा अत्यन्त प्रलयंकारी विभीषिका प्रस्तुत करता जा रहा है।

दुर्भाग्यवश हमारे देश में भी इस जहर का प्रकोप बड़ी तेजी के साथ फैलती जा रही है। युवा वर्ग में तो इस दुर्व्यसन के प्रति कुछ ज्यादा ही उत्सुकता देखी जा रही है अर्थात् वे इसका सेवन करने का

आदी होते चले जा रहे हैं। इतना ही नहीं बल्कि लोग स्वयं तो इसे पीते ही हैं साथ-ही-साथ मित्रों व अपने प्रिय-जनों को भी यह जहर पीने के लिए प्रेरित और उत्साहित करते हैं।

एक समय ऐसा भी था जब लोग इसे पर्दे के भीतर इस्तेमाल किया करते थे। शराब पीने-वाला व्यक्ति लोगों व समाज की निगाहों से बचने का भरसक कोशिश करता था । उस व्यक्ति में इस बात का हमेशा डर बना रहता था कि यदि कहीं इस दुर्व्यसन की जानकारी उसके परिवार व समाज को हो गई तो उसे इसके लिए कहीं अपमानित न होना पड़ जाय । वैसे भी उस वक्त हमारे समाज में शराब का इस्तेमाल कुछ सीमित लोग ही किया करते थे, वह भी शासन व्यवस्था में रह रहे ऊँचे पदों पर आसीन लोग या फिर जमीन्दार तबके के लोग। मगर ऐसे शासक या जमीन्दारों को जो शराब का इस्तेमाल करते थे, उन्हें इतिहास में आज भी प्रशंसनीय या सराहनीय दृष्टिकोण से नहीं देखा जाता।

परन्तु आज इसके ठीक विपरीत समाज में शराब का प्रचलन इस कदर बढ़ा हुआ है कि जैसे मानों इसका इस्तेमाल करना एक आम बात-सी हो गई हो। खुशी हो या गम आज हर मौके पर शराब का पीना एक फैशन-सी हो गई है।

इस प्रकार शराब को आज आधुनिक सभ्यता का एक अनिवार्य विषय के रूप में स्वीकार किया जाने लगा है । यही नहीं बल्कि इससे भी ज्यादा चिन्ताजनक बात यह है कि किसी के घर पहुँचने अथवा मिलने पर अतिथि सत्कार के रूप में शराब तम्बाकू आदि के जरीये लोगों का स्वागत भी किया जाने लगा है।

आज शराब के हर बोतल पर लिखी वैधानिक चेतावनी "शराब आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है" का जैसे कोई अर्थ ही नहीं रह गया हो । इस प्रकार के चेतावनी को नजर अन्दाज कर धड़ल्ले से लोग शराब का इस्तेमाल कर रहे हैं ।

एक तरफ शराब के बढ़ते प्रचलन को हतोत्साहित करने तथा इसके अवगुणों के प्रति जनता को जागरूक करने के लिए

सरकार रेडियों, टी. वी. और अखबारों के जरीये लोगों को सही

शिक्षा देकर यह बताने के प्रयास में लगी हुई है कि इस खतरनाक जहर जो आपके लिए जानलेवा भी हो सकता है, इससे बचें। इतना ही नहीं बल्कि इस भयानक दुर्व्यसन को रोकने तथा इससे लोगों को सावधान करने के प्रति अनेकों समाज सेवी संगठन डाक्टर वर्ग आदि भी अपने दायित्व का निर्वाहन कर रही है, वहीं दूसरी तरफ शराब पीनेवाले उनके इस प्रकार के चेतावनी और प्रयासों को परवाह किये बगैर बेधड़क शराब का इस्तेमाल कर रहे हैं । तो आइए, जरा देखें कि क्यों बढ़ रही है शराब पीने का प्रचलन तथा इस असामाजिक व अनुचित काम के समर्थन में कैसी-कैसी दलीले देते हैं साथ ही इस जहर के प्रति उनके मन में किस प्रकार की धारणाएँ बनी हुई है अर्थात् शराब-वृत्ति क्यों बढ़ रही है।

संगति के कारण

हमारे समाज में एक कहावत है-संगति से गुण होत हैं संगीत से गुण जात । यदि हम कुछ अपवाद को छोड़ दें तो इस बात में जरा भी संदेह नहीं कि आदमी जिस तरह के संग-सोहबत में रहता है उसका असर उस पर पड़े बगैर नहीं रहता।

आपने बहुधा ऐसा देखा होगा कि संयोग से कोई चरित्रहीन व्यक्ति अनजाने में हीं सज्जन और चरित्रवान लोगों के बीच अपना समय व्यतीत करने तथा उनके साथ उठने-बैठने लग जाता है जिसके फलस्वरूप वह व्यक्ति भी उनके आचरण के प्रभाव में आकर उन जैसा ही हो जाता है और देखते-ही-देखते उस व्यक्ति में अच्छी संस्कारों व सद्गुणों का समावेश होने लग जाता है।

इसके विपरीत अनेकों दफा ऐसा भी होता है कि जब कोई सज्जन व चरित्रवान व्यक्ति अपनी बदकिस्मती की वजह से चरित्रहीन व गन्दे लोगों के संग-सोहबत में पड़ जाता है फलस्वरूप वह व्यक्ति भी उन्हीं जैसा चरित्रहीन होकर पथभ्रष्ट हो जाता है ।

इसी प्रकार कोई आदमी जो कल तक शराब को छूता तक

नहीं था, मगर दुर्भाग्य से वह व्यक्ति शराब पीनेवाले लोगों के संगति में पड़कर उनके बीच उठने-बैठने लग जाता है जिसके परिणाम स्वरूप उस व्यक्ति में भी शराब का चस्का लग जाता है और एक दिन वह आदमी भी उन्हीं की तरह शराब का सेवन करने लग जाता है। कहने का तात्पर्य है कि मनुष्य को अपना भला-बुरा का ख्याल रखते हुए तथा खूब सोच-विचार करने के बाद ही किसी तरह की संगति करनी चाहिए।

मैं अपने पाठकों को यह सलाह देना चाहूँगा कि वे ऐसे मित्र मण्डली में न जाये जहाँ शराब आदि का दौर चलता हो। यदि कोई व्यक्ति भूलवश या अन्य किन्हीं कारणों से जो ऐसे बूरे संगति में फँस भी गए हों तो उन्हें अपने सुखद भविष्य की खातिर जितनी जल्दी हो सके उनसे अपना दामन छुड़ा लेना चाहिए।

शौक से पीने वाले

आपने प्रायः समाज में अनेकों शराब पीनेवाले लोगों को देखा व सुना होगा जो अपनी कमजोरी को छूपाने के लिए अनेकों प्रकार के बहाने बनाते हैं। ऐसे लोग अपनी झेंप मिटाने की खातिर इस दुर्व्यसन का परोक्ष रूप से समर्थन करते हुए कहते हैं कि हम तो बस इसे कभी-कभी अपना शौक पूरा करने के ख्याल से ही पीते हैं।

वस्तुतः इस तरह के लोग जो शराब का सेवन करते हैं दरअसल वे इसका आदी तो होते नहीं और ना ही उन्हें इसमें कोई खास मजा ही आता है । मगर यही शौक एक दिन उनको शराब के प्रति दिलचस्पी पैदा कर देती है जो बाद में आदत के रूप में भी बदल जाता है।

अब सोचने वाली बात यह है कि भला ऐसा शौक किस काम का जो आदमी को शराबी बनाकर उसके स्वास्थ्य में ही आग लगा दे। उसका शारीरिक, आर्थिक व नैतिक पतन का कारण बन जाए। कहना गलत न होगा कि समाज में आज भी शराबी को

अच्छी नजरों से नहीं देखा जाता।

मैं अपने पाठकों से यही कहुँगा कि आप वैसा शौक अवश्य करें जिसे करने में कोई बुराई नहीं मगर इस तरह का शौक तो आदमी को कतई नहीं करनी चाहिए जिसकी वजह से उसे अपनी जिन्दगी को ही खतरों में डालना पड़ जाए और उसे अमृत के बदले जहर पींना पड़े।

विज्ञापन

इसमें जरा भी संदेह नहीं कि आज के दौर में शराब के बढ़ते प्रचलन को विज्ञापन ने भी आग में घी डालने का काम किया है।

आज दूरदर्शन आदि में दिखलाये जा रहे कोई भी कार्यक्रम का प्रभाव आदमी के मानस पटल पर पड़े बगैर नहीं रहता। विज्ञापन के द्वारा जब शराब आदि का लूभावने व आकर्षक दृश्य टी. वी. पर प्रसारित किया जाता है तो उसका असर लोगों के दिलों दिमाग पर होना स्वाभाविक ही है। हमारी भोली-भाली जनता इस बात का बगैर विचार किये कि जिस चीज का विज्ञापन हम देख रहे हैं वह हमारे लिए फायदेमन्द है या नुकसान देह बस उस चीज को अपनाने के प्रति आतुर हों जाती है।

कहंना गलत न होगा कि वर्तमान समय में प्रचार तंत्र का महत्व बढ़ जाने की वजह से निर्माता लोगों में आज विज्ञापन के प्रति एक खास दिलचस्पी पैदा हो गई है। आज हर बिजनस मैन ज्यादा-से-ज्यादा रूपया खर्च कर अपनी कम्पनी द्वारा निर्मित वस्तु की जानकारी प्रत्येक व्यक्ति तक पहुँचाने को अपनी पहली प्राथमिकता समझने लगे हैं। दरअसल वे इस बात से भलि-भांति परिचित हैं कि विज्ञापन ही एक मात्र ऐसी साधन है जो पलभर में ही उनके द्वारा निर्मित वस्तु की जानकारी लोगों तक पहुँचाने में कामयाब हो सकती है। यही वजह है कि आज बाजार में किसी भी चीज का डिमाण्ड (माँग) और उसकी बिक्री बहुत हद तक विज्ञापन पर भी निर्भर करती है।

इसके अलावे जिस ढंग से सिनेमा या उपन्यास आदि में भी जिस रोचकता के साथ विभिन्न परिस्थितियों में कलाकारों द्वारा शराब पीने का प्रदर्शन किया जाता है वह भी शराब का प्रचार-प्रसार में अपना एक अहम भूमिका निभाती है। शराब के नशे में फिल्म का नायक जिस खूबसूरत अन्दाज में डायलाग बोलता है उसका सीधा प्रभाव हमारे किशोर व युवा वर्ग के मानस पटल पर पड़े बगैर नहीं रहता। कुछ पल के लिए तो ऐसे दृश्यों को देखकर दर्शक फिल्म के कहानी में इस कदर खो जाता है कि वह अपने आप को नायक समझने की भूल भी कर बैठता है।

वैसे फिल्म या उपन्यास ने शराब को कितना बढावा दिया, यह तो एक शोध का विषय है पर इतना तो पाठकों को मानना ही पड़ेगा कि आज दूरदर्शन आदि प्रचार माध्यमों से जिस लूभावने व आकर्षक ढंग से शराब आदि मादक पदार्थों का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है तथा उस विज्ञापन के झाँसे में आकर हमारी भोली-भाली जनता शराब को जिस रफ्तार से अपनाते चली जा रही है उसके फलस्वरूप हमारे समाज, भारतीय संस्कृति व मानवता के लिए एक गम्भीर खतरा पैदा हो गया है।

अतः इस पुस्तक की माध्यम से मैं अपने देश के नागरिकों से यह अपील करूँगा कि वे इस तरह के खतरनाक विज्ञापनों की जाल में न फँसे। इसके साथ ही शराब आदि जहरीले पदार्थों के सेवन से अपने को तो बचायें ही बल्कि इस जहर से अपने सगे-संबंधियों व परिचितों को भी सावधान करते रहें ।

गम मिटाने के ख्याल से पीले वाले

बहुत सारे लोग शराब का सेवन इस भरम की वजह से भी करते हैं कि इसको पीने के बाद गमों से छूटकारा मिलती है, पर संसार में आज तक एक भी ऐसा उदाहरण देखने को नहीं मिलता है कि किसी व्यक्ति ने शराब के सहारे अपने गमों से मुक्ति पा ली हो या उसकी परेशानियाँ खत्म हो गई हों। अलबत्ता इसके सेवन

करने की वजह से उनकी परेशानियाँ जरूर बढ़ जाती है ।

इंसान की जिन्दगी में कभी अच्छे तो कभी बुरे दिन धूप-छाँव की तरह तो आते ही जाते रहते हैं । कभी खुशी तो कभी गम, कभी हँसना तो कभी रोना आदि तो जिन्दगी के साथ लगा ही रहता है । मगर इस तरह के उतार चढ़ाव के बाद भी जो व्यक्ति अपने को सामान्य बनाये रखते हैं तथा विपरीत परिस्थितियों में भी घबराते नहीं, वास्तव में ऐसे ही व्यक्तियों को एक दिन सफलता उनकी कदम भी चुमती है । मगर जो आदमी गम और परेशानियों से घबरा कर शराब आदि का सहारा ले लेते हैं, फलस्वरूप उनकी बुद्धि-विवेक तो नष्ट हो ही जाती है साथ ही उनकी सोंचने-समझने की शक्ति भी क्षीण हो जाती है । ऐसी अवस्था में गमों और परेशानियों से छुटकारा क्या पायेगा अलबत्ता वह और भी कई तरह के मुसीबतों से घीर अवश्य जायेगा ।

समाज में प्रायः ऐसा देखने को मिलता है कि अमुक व्यक्ति को प्यार में धोखा मिल गया फलस्वरूप उसने अपने गमों को भुलाने की खातिर शराब आदि का सेवन करना शुरू कर दिया । कभी-कभी ऐसा भी होता है कि व्यापार में घाटा लग जाने या फिर स्वयं या घरेलू परेशानियों की वजह से भी लोग घबराहट में बेतहाशा शराब पीना शुरू कर देते हैं । जैसा कि हमने पहले भी इस बात का उल्लेख कर चुके हैं कि नशा आदमी के शरीर को ही नहीं बल्कि उसके दिमाग और आत्मा को भी खोखला कर देता है । ऐसी विषम परिस्थितियों में आदमी को तो नशे का सहारा लेने के बजाय अपनी जिन्दगी-रूपी आइने में झाँककर ठंडे व शाँत भाव से उन विभिन्न पहलुओं व परिस्थितियों पर गम्भीरतापूर्वक सोंच-विचार करना चाहिए कि आखिर उन परेशानियों और असफलताओं की वजह क्या हैं तथा अंततः उनसे मुक्ति किस प्रकार से मिल पायेगी ।

आत्मविश्वास से भरा-पूरा व्यक्ति आशावादी होता है । वह कठिन- से-कठिन परिस्थितियों में भी अपना रास्ता खोज ही लेता है। जबकि शंकालू व चुनौतियों से मुँह फेर लेने वाला व्यक्ति

निराशावादी और अकर्मण्य होता है । वह अपनी आँखों के सामने फैले सीधे-सादे रास्ते को भी नहीं देख पाता और भयभीत होकर इध ार-उधर ताकता रहता है क्योंकि उसका मन हमेशा दुविधा में रहता है । इस प्रकार ऐसे व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों से घबराकर उन चुनौतियों का सामना करने की वजाय उनसे अपनी आँखें चुराने लग जाते हैं और अपनी जिन्दगी से हार स्वीकार कर अंततः एक दिन शराब का सहारा लेकर जीवन के सच से अपना दामन छुड़ाकर पतन की ओर उन्मुख हो जाते हैं ।

मैं ऐसे लोगों से कहना चाहूँगा कि वे शराब को पीकर गमों को भुलाने की बजाय उन मुसीबतों का डटकर मुकाबला करें जिसकी वजह से उन्होंने शराब पीनी शुरू कर ही दी है और फिर कोई आदमी इस तरह की मुसीबतों और परेशानियों से मुँह फेर कर कब तक भागता फिरेगा? वह गमों को भुलाने के नाम पर आखिर कब तक शराब आदि जहर को अपने शरीर में डालता जायेगा?

समाज में ऐसे अनेकों उदाहरण देखने को मिलते रहते हैं कि किसी व्यक्ति के ऊपर दुःख एवं मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा हो, मगर पीठ फेरने की बजाय डटकर और धैर्य पूर्वक उस व्यक्ति ने उन आफतों का केवल सामना हीं नहीं किया बल्कि उन कठिन परिस्थितियों को भी अपने अनुकूल बना लिया ।

यहाँ इस बात का भी उल्लेख मैं स्पष्ट तौर पर कर देना चाहता हूँ कि गम को भुलाने के नाम पर शराब पीनेवालों का हश्र बहुत ही बुरा होता है । इस तरह के हताश व निराश लोग परेशानियों और मुसीबतों से घबरा कर शराब का सेवन करना तो शुरू कर ही देते हैं लेकिन इसका दुष्परिणाम तो उन्हें एक दिन भुगतना हीं पड़ता है । इस तरह ऐसे व्यक्तियों का समाज में कोई अहमियत नहीं रह जाता। अत्यधिक शराब पीने की वजह से उसे कई प्रकार कें घातक व जान- लेवा रोगों का शिकार भी हो जाना पड़ता है और एक दिन उसकी जिन्दगी मौत से भी बद्तर हो जाती है ।

अपना रूआब जमाने की खातिर

समाज में बहुत लोग इस ख्याल से भी शराब का इस्तेमाल करते हैं ताकि वे दूसरों पर अपना रूआब जमा सकें ।

आपने प्रायः ऐसा देखा होगा कि कुछ लोग यूँ ही अपने यार दोस्तों तथा रिश्तेदारों व अन्य जानने वाले लोगों को मात्र अपनी दौलत का भौंडी प्रदर्शन करने के लिए हीं दावत देते रहते हैं। ऐसे दावतों में कोई और चीज रहे या न रहे पर शराब का रहना तो अवश्यम्भावी ही माना जाता है । इस तरह से शेखी बघारने के ख्याल से आयोजित की जाने वाली पार्टियों में महंगी-से-महंगी शराब की व्यवस्था की जाती है ताकि इसको पीने वाले लोग उनकी खूब तारीफ करें और जमात में भी उनकी वाहवाही हो ।

इस तरह क्या यह उचित है कि महज दिखावे की खातिर इस प्रकार के अनर्गल दावतों का आयोजन कर लोगों को जहर पिलाया जाए । यदि उन्हें पैसा खर्च करना हीं है तो वे गरीबों, मजलूमों व अनाथ बच्चों के कल्याणकारी कार्यों में खर्च क्यों नहीं करते ? सचमुच ऐसे लोग यदि अपने धन का सदुपयोग कर उन रूपयों को कल्याणकारी कार्यों में खर्च करें तो निसंदेह लोग उन्हें समाज में आदर और सम्मान की दृष्टि से तो देखें हीं साथ ही वे प्रशंसा के भी पात्र बन जायें ।

इसलिए कि हम आधुनिक हैं

शराब का सेवन करने वाले प्रायः इसके समर्थन में यह दलील देते हैं कि आदमी को जमाने के अनुसार चलना चाहिए इसलिए सोसायटी में अपनी पहचान बनाये रखने के लिए शराब पीना जरूरी है।

दरअसल इस प्रकार के बेतुका तर्क प्रायः वैसे ही लोग दिया करते हैं जो आधुनिकता की आड़ में शराब आदि का सेवन कर रहे होते हैं।

अब यहाँ पर सवाल पैदा होता है कि क्या जो लोग शराब

का इस्तेमाल कर रहे हैं, वे ही आधुनिक हैं और जिन लोगों ने शराब से अपने को अलग कर रखा है वैसे लोग पौराणिक हैं । दरअसल आधुनिक होना तो कोई बुरी बात है नहीं, हम सबको आधुनिक बनना भी चाहिए मगर आधुनिकता का अर्थ समझे बगैर दूसरों की अंधी नकल कर अपना व समाज का सर्वनाश करना कहाँ की अकलमन्दी है । आधुनिकता का तो अर्थ है कि आधुनिक विज्ञान को जाने तथा नित्य हो रहे खोजों का अनुशरण कर उन मार्गों पर चले। आधुनिकता का अर्थ यह कदापि नहीं हो सकता कि हम अपनी नैतिकता को दर-किनार कर पश्चिमी देशों की नकल व आधुनिकता की होड़ में अपनी संस्कृति व आचार-विचार को ही भुला दें। आये दिन लोग पार्टी या समारोह में यहाँ तक कि डिनर के वक्त भी जिस रफ्तार से शराब का इस्तेमाल करना शुरू कर दिया है उसे दुर्भाग्यपूर्ण ही माना जायेगा ।

आज आधुनिक विज्ञान अपने नित्य नये खोजों से यह प्रमाणित कर दिया है कि शराब का इस्तेमाल करनेवाले लोगों को अनेकों प्रकार के घातक व जानेलेवा रोगों का शिकार हो जाना पड़ता है । अपने अथक परिश्रम के फलस्वरूप शोधकर्त्ताओं ने यह सिद्ध कर दिया है कि शराब कर्ता सेवन करने की वजह से आदमी के गुर्दा यकृत (लीवर) व दिल की गम्भीर बीमारियों से तो ग्रसित हो ही जाना पड़ता है साथ ही उसके पाचक-अंगों व स्नायु प्रणालियाँ भी खराब हो जाती है । इस प्रकार उन लोगों को चाहिए कि जो अपने को आधुनिक साबित करने के लिए शराब पीते हैं वे तत्काल अपनी मानसिकता में बदलाव लावें तथा अपने विचार-धारा में परिवर्तन लाते हुए वास्तविक तौर पर अपने को आधुनिक बनायें तथा शराब आदि जहरीली पदार्थों के सेवन से अपने को मुक्त रखें ।

सेहत के ख्याल से पीते हैं

हमारे देश में ऐसे लोगों की भी कमी नहीं है जो शराब का इस्तेमाल सिर्फ इसलिए करते हैं क्योंकि उनके मन में यह धारणा बना दी गई है कि थोड़ा शराब पीना सेहत के ख्याल से ठीक रहता

है। मगर इस तरह के ख्याल रखने वाले लोगों को यह सोचना चाहिए कि जहर चाहे कोई भी हो, फिर उसका सेवन थोड़ी मात्रा में किया जाए या फिर अधिक मात्रा में आखिर तो वह जहर हीं है और वह आदमी के लिए कभी भी फायदेमन्द नहीं हो सकता।

दरअसल इसमें होता यह है कि कुछ लोग इस प्रकार के भ्रामक प्रचार फैला देते हैं कि जो व्यक्ति कम मात्रा में प्रतिदिन शराब का इस्तेमाल करते हैं तो उनके स्वास्थ्य के लिए यह लाभकारी सिद्ध होता है।

वस्तुतः इस प्रकार के दुष्प्रचार में उन नीम हकीमों का विशेष योगदान होता है जो अपंनी स्वार्थवश मरीजों को ऐसी गलत सलाह दिया करते हैं । उस वक्त तो मुझे और भी आश्चर्य होता है कि जब कोई पढ़ा लिखा और समझदार व्यक्ति भी इस तरह के दुष्प्रचार में आकर शराब का इस्तेमाल करने लग जाता है । मैं इस बात को यदि थोड़ी देर के लिए मान भी लूँ कि दो चार चमच प्रतिदिन शराब पीने से सेहत के लिए लाभप्रद होता है किन्तु प्रश्न उठता है कि समाज में ऐसे कितने लोग हैं जो दो चार चमच तक हीं शराब पीने की अपनी सीमा और सिद्धांत का पालन करते हैं ।

मेरी जानकारी में एक सज्जन हैं जो शराब का इस्तेमाल सिर्फ इस वजह से करते थे क्योंकि उन्हें किसी डाक्टर ने यह सलाह दे रखी थी कि आप यदि नियमित रूप से प्रतिदिन कम मात्रा में शराब का सेवन करेंगे तो आपकी सेहत ठीक रहेगी और आपको स्वास्थ्य लाभ होगा । मगर कालान्तर में उनके लिए यह खतरनाक सलाह बहुत महंगा साबित हुआ क्योंकि उन्हें शराब पीने की लत जो लग गई । धीरे-धीरे शराब का डोज बढ़ते रहने की वज़ह से वे अधिक-से-अधिक मात्रा में शराब का इस्तेमाल करने लग गए। इस प्रकार वे धीरे-धीरे इस दुर्व्यसन का आदी हो गये और समाज में उनकी पहचान एक "ओवर ड्रिंकर" के रूप में की जाने लगी ।

इस प्रकार मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि दुनिया का कोई भी डाक्टर जिसका प्रथम कर्त्तव्य होता है अपने मरीजों को ठीक करना । इसलिए वे इस तरह की सलाह कभी दे ही नहीं सकते कि शराब पीने से सेहत ठीक रहती है ।

इस तरह लोगों को चाहिए कि इस प्रकार के दुष्प्रचार में आकर या किसी नीम-हकीम के कहने पर शराब को किसी भी परिस्थिति में सेहत के लिए फायदेमन्द मानने की भूल न करें। शराब जिसे स्लो प्वाइजन के नाम से भी पुकारा जाता है वह हर हाल में आदमी के लिए नुकसानदेह हीं है ।

थकान व तनाव में राहत देती है

बहुत सारे लोग शराब का सेवन इस वजह से भी करते हैं ताकि उन्हें इससे थकान व तनाव से मुक्ति मिल सके । इस प्रकार के मानसिकता वाले लोगों के दिमाग में यह भ्रम फैल जाती है कि दिन भर की परिश्रम के बाद शारीरिक तौर पे आई थकान को मिटाने के लिए शराब का पीना लाभकारी होता है और उससे गहरी नींद भी आती है ।

दुर्भाग्य से इस प्रकार के वहम का शिकार सबसे ज्यादा श्रमिक वर्ग के ही लोग हैं । मैं ऐसे अनेकों मजदूरों को भंली-भांति जानता हूँ जो थकान दूर करने के नाम पर इस जहर को पीते हैं और अपनी गाढ़ी खून-पसीने की कमाई को निरर्थक ही बरबाद कर देते हैं ।

इस संबंध में मैं आपको एक संस्मरण सुनाता हूँ । एक दफे मैं रांची में रिक्शे की सवारी कर रहा था । तेज धूप ऊँची-नीची रास्ते की वजह से हमारी रिक्शा बहुत ही धीमी गति से चल रही थी । अहिंसावादी होने की वजह से मुझे उस जवान रिक्शे वाले (किन्तु दिखने में बीमार-सा) पर स्वाभाविक रूप से दया आ गई, इस वजह से कभी-कभी मैं रिक्शे से उतर कर पैदल भी चलता रहता था । मगर जब हमारी रिक्शा सुगम व आसान रास्ते पर आ गई तो भी रिक्शे की गति में कोई खास बदलाव नहीं आया और वही धीमी चाल, हाँफता हुआ रिक्शा चालक । आखिरकार मैंने जिज्ञासावश रिक्शावाले से पूछ हीं बैठा "यार तुम्हारी तबियत तो ठीक है न"। रिक्शेवाले ने उत्तर दिया "जी बाबू जी तबीयत ठीक हीं है" फिर भी मैनें कहा "जब तुमारी तबीयत ठीक है और तुम जवान भी हो तो

आखिर तुम इतना ज्यादा हाँफ क्यों रहे हो।

उस रिक्शावाले ने मेरे इन प्रश्नों का जो उत्तर दिया उसका अनुमान मुझे पहले से ही था। बातों के क्रम में उसने मुझे बताया कि वह रिक्शा चलाने के उपरान्त रात्रि में सोने के पहले प्रतिदिन शराब का सेवन करता है। आगे उसने बाताया कि दिन भर कड़ी मेहनत करने की वजह से उसका शरीर बिल्कुल थक जाता है। इसी थकान को दूर करने और रात्रि में सोने के खयाल से उसे शराब पीना जरूरी हो जाता है।

इस प्रकार ऐसे-भोले-भाले नासमझ और वहम का शिकार व्यक्ति अपना धन तो बरबाद करते ही हैं इसके साथ ही शराब जैसे भयानक दुर्व्यसन की वजह से उन्हें शारीरिक व मानसिक तौर पर दुर्बल भी हो जाना पड़ता है। आवश्यकता इस बात की है कि ऐसे गरीब बस्तियों में जाकर नशा-विरोध अभियान के अन्तर्गत यदि उन्हें समझाया जाय कि शराब पीने से आदमी का थकान कम नहीं होता अलवत्ता इसके सेवन से आदमी कमजोर व रोग-ग्रस्त जरूर हो जाता है। उन्हें इस बात के लिए भी प्रेरित किया जाना चाहिए कि आप अपना रूपया शराब खरीदने में न खर्च कर के यदि उसी रूपया से दूध या चना या फिर अन्य पौष्टिक चीजों का सेवन करते हैं तो इससे निश्चित तौर पे आपका शरीर स्वस्थ्य और मजबूत होगा। फिर आप कड़ी-से-कड़ी मेहनत करने के बाद भी जल्दी नहीं थक पायेंगे। इसी तरह उन रूपयों को यदि आप अपने घर परिवार के विकास और शिक्षा में लगाते हैं तो एक दिन आपके घर का हालात भी सुधर सकते हैं और लोग पढ़ लिख भी जायेंगे । दूसरी ओर समाज में वैसे लोगों की भी कमी नहीं है जो शराब पीने को तनाव से मुक्ति पाने का साधन मानते हैं। जबकि सच्चाई यह है कि शराब पीने की वजह से आदमी की सोचने-समझने की शक्ति तो क्षीण हो ही जाती है साथ ही यह मानव-मस्तिष्क को भी बुरी तरह से प्रभावित कर देती है जिसकी वजह से दिमाग के भीतर कई प्रकार की खराबी आ जाती है और फिर वह व्यक्ति दिमागी तौर पर कमजोर व असंतुलित भी हो जाता है ।

अतः आदमी को चाहिए कि वह शराब को थकान व तनाव

से मुक्ति पाने का साधन मानने की भूल न करें और इस जहर को कभी भी अपने पास फटकने न दे ।

लत लग जाने पर कमजोर इच्छा-शक्ति के कारण

ये वही लोग होते हैं जिन्हें शराब पीने की लत इस कदर अपने शिकंजे में जकड़ लेती है जिसकी वजह से उनका शरीर नशे का आदी हो चुका होता है। ऐसे शराब पीने वाले लोग अपनी जिन्दगी के उस मुकाम पर पहुँच गये होते हैं जहाँ से उन्हें फिर वापस आना मुश्किल हो जाता है । शराब के गिरफ्त में आ चुका ऐसा व्यक्ति इसे छोड़ना तो चाहता है, पर शराब उसे छोड़ती नहीं।

ऐसे शराबियों के घरों में आये दिन अक्सर आपने लड़ाई-झगड़ा होते हुए भी देखा होगा। इतना ही नहीं बल्कि ऐसे लोगों के परिवार में बच्चों को खाना मिले या न मिले लेकिन उन्हें अपनी हवस पूरा करने के लिए हर वक्त शराब पीने के लिए पैसा तो मिलनी हीं चाहिए ।

इस तरह से शराब में सराबोर रहने वाला व्यक्ति इसे छोड़ने का कभी मन बनाता भी है तो अपनी कमजोर इच्छा-शक्ति के कारण इसे वह छोड़ नहीं पाता। लेकिन इतना तो तय है कि संसार में कोई भी काम मुश्किल जरूर है लेकिन असम्भव नहीं। आदमी अगर चाहे तो अपनी दृढ़ इच्छा-शक्ति और ऊँचा मनोबल के सहारे कठिन-से-कठिन काम को भी आसान बना सकता है ।

इस प्रकार जिन्हें शराब पीने की लत लग चुकी है और जो इसके चंगुल में बुरी तरह से फंस चुके हैं उन्हें अपने इरादों को मजबूत कर और आत्म-विश्वास के सहारे जितनी जल्दी हो सके मुक्ति पा लेनी चाहिए । शुरू-शुरू में उन्हें इसे छोड़ने में कुछ दिक्कतों का सामना तो करना ही पड़ेगा लेकिन धीर-धीरे जब वे इस मुश्किल काम पर विजय प्राप्त कर लेंगे तो उन्हें आनन्द का अनुभूति तो होगी ही साथ ही उनका आत्म-विश्वास भी बढ़ जायेगा और उनमें कुछ भी कर गुजरने की हिम्मत भी आ जायेगी।

खुशी के मौके पर पीता हूँ

किसी भी तरह के समारोह पर नशापान करने का प्रचलन भी आज कल खूब जोरों पर है। समारोह चाहे शादी का हो या फिर त्योहार का, जन्म दिन का हो या उद्घाटन का या फिर समापन का। इन सभी प्रकार के खुशियों के मौके पर शराब आदि का खूब दौर चलता है। शादी व्याह के अवसर पर तो नशेबाजी करना एक आम बात-सी हो गई है ।

एक दफे मुझे एक मित्र की शादी समारोह में बारात जाने का अवसर मिला। बारात को गन्तव्य स्थान पर पहुँचने के उपरान्त लड़की वालों ने हमलोगों का शानदार स्वागत किया। उनके द्वारा हर प्रकार के सुख-सुविधा व पुख्ता इन्तजाम को देखकर हम सब बारात वाले हैरान थे। वे जिस प्रकार से हमलोगों को आदर और सम्मान दे रहे थे उसे देखकर तो यही प्रतीत हो रहा था कि जैसे मानो हमलोग कोई इन्सान नहीं बल्कि आसमानी फरिश्तें हों।

मगर चूँकि बारात को काफी विलम्ब से पहुँचने और अमर्यादित हो जाने की वजह से लड़की पक्ष वाले बड़े उदास और दुःखी थे क्योंकि जिस प्रकार से बारातियों के स्वागत के लिए जो इन्तजाम किया गया था वह देखने लायक थी। मगर शायद हमलोग हीं इस लायक नहीं थे जो उनके दरवाजे का शोभा बढ़ाते और उनके द्वारा किया गया स्वागत समारोह को खूबसूरत बनाते।

दरअसल हुआ यूँ कि बारात में शराब आदि का सेवन करने वालों की अधिकता रहने की वजह से रास्ते मे जगह-जगह गाड़ी को रोकर पीने-पिलाने का दौर चलता रहा फलस्वरूप गन्तव्य स्थान पर पहुँचने में हमलोगों को काफी विलम्ब हो गया।

खैर किसी तरह से आनन-फानन में दरवाजा लगी तथा कार्यक्रम को आगे बढाया गया। मगर यहाँ एक बार फिर शराब आदि का दौर इस कदर शुरू हुआ जो मानो थमने का नाम ही नहीं ले रहा हो। शराब की कई पेटियाँ देखते-ही-देखते खाली हो गए लेकिन पीने-पिलाने का कारवाँ नहीं थमी । सारा बारात मानो नशे

में सराबोर हो गया। फिर क्या कहने, लोग अमर्यादित होकर बहकने लगे, गिरने लगे, काफी शोर शराबा होने लगी। कई लोगों के द्वारा उल्टी-कै कर दिए जाने की वजह से वहाँ पर का वातावरण भी विषाक्त हो गयां। लेकिन उस समय तो गजब हो गया कि जब लड़का का बाप स्वयं नशे में धुत्त होकर थिरकने व बहकने लगा। वहाँ पर का दृश्य कुछ ऐसा था कि मानो लोग यहाँ ब्याह शादी कर लड़की ले जाने नहीं आये हों बल्कि शराब आदि का नुमाइश करने आए हैं।

एक समय तो ऐसा भी आया कि जब बारात वाले आपस में ही मार- पीट करने पर उतारू हो गए। मगर किसी तरह काफी जद्दो-जहद करने के बाद वहाँ पर हमलोगों ने मामले को शान्त किया। इस पर हमारे एक मित्र ने जो नशा-विरोध अभियान में अक्सर हमारा सहयोग करते हैं ने व्यंग्य भरे लहजे में कहा "अब तो हम लोगों को बारात में शामिल सिर्फ इस वजह से होना पड़ेगा ताकि कोई नशेड़ी आपस में झगड़ा न कर बैठे"।

खैर किसी तरह से समय बीतता गया और लोगों के पीने-पीलाने का दौर भी थमता गया। यह देखकर हमलोगों को कुछ राहत मिली। मगर नशे की वजह से प्रायः लोगों के सो जाने से बारात स्थल पर एक अजीब-सा सन्नाटा छाया हुआ था क्योंकि अभी कुछ ही देर पहले जो लोग नशे में धुत्त हो कर हो हल्ला व उछल-कूद कर रहे थे वहीं सब जहाँ-तहाँ इस प्रकार से औंधे मुँह सोये हुए थे मानो जैसे उन सबों को किसी ने बेहोशी की सूई दे रखी हो।

हमलोग कुछ समान विचार-धारा वाले लोग बैठ कर आपस में इन्हीं सब विषयों पर चर्चा कर हीं रहे थे कि इसी बीच लड़की पक्ष वाले सम्मान व आदरपूर्वक हम बारातवालों को भोजन स्थल पर चलने के लिए आग्रह करने लगे। किन्तु बारात के लोग जिस ढंग से अपना परिचय दे रखे थे उसकी वजह से हमलोगों को शरातीवाले लोगों से आँखें मिलाने में भी लज्जा का अनुभव हो रहा था। खैर किसी तरह हमलोग हिम्मत जुटाकर भोजन स्थल तक गए। किन्तु

नशा-पान की अधीकता के करण पण्डाल में भोजन करने वालों की

उपस्थिति बहुत ही कम रहने की वजह से कन्या पक्ष वाले एक बार फिर बहुत चिन्तित और दुःखी हुए क्योंकि खाने की व्यवस्था बहुत ही उम्दा थी। खिलानेवालों की श्रद्धा और उनका आदर व सम्मान को देखकर तो हमलोग बहुत ही लज्जित हुए तथा ऐसा अनुभव हो रहा था मानो जैसे यहाँ पर हमलोग सभी भोजन करने वाले अपराधी के समान हों।

चूँकि पण्डाल में बड़े पैमाने पर भोजन की व्यवस्था की गई थी। पर नशापान के अधिकता की वजह से लोग खाने पर नहीं पहुँचे सके । इस तरह से बेचारे लड़की वालों के तरफ से किया गया सब इन्तजाम और तैयारियाँ बेकार चली गई अर्थात् बहुत सारा खाना बर्बाद हो गया।

इस प्रकार शादी व्याह जैसे खुशियों के अवसर पर लोग शराब आदि का खुल्लम-खुल्ला प्रयोग तो कर ही रहे हैं इसके अलावे अन्य अनेकों प्रकार के समारोहों में भी शराब आदि का प्रचलन बड़ी तेजी के साथ जोर पकड़ता जा रहा है। आज जिस प्रकार से हमारे समाज में शराब आदि को खुले तौर पर मान्यता मिल रही है, वस्तुतः वह हमारे देश की सभ्यता और संस्कृति के विरूद्ध तो है हीं साथ ही इस प्रकार के फैशन के नाम पर हमलोग जाने- अनजाने में ही इस जहर को पीकर न जाने कितने प्रकार के बीमारियों को भी आमंत्रित कर रहे हैं।

अतः लोगों को चाहिए कि वे इस प्रकार के शुभ कार्यों तथा पवित्र पर्व-त्योहारों के पुनीत अवसर पर शराब आदि का इस्तेमाल न करें।

मानव मस्तिष्क पर शराब के घातक दुष्परिणाम

मस्तिष्क मनुष्य के शरीर का सर्वाधिक महत्वपूर्ण अंग है क्योंकि इसके द्वारा ही मानव की सभी शारीरिक एंव मानसिक क्रियाओं का संचालन व नियंत्रण होता है। इसकी संरचना वर्तमान समय के कम्प्यूटर से भी अधिक जटिल है। शरीर में स्थित पाँचों ज्ञानेन्द्रियों एवं पाँचों कर्मेन्द्रियों की ऐच्छिक एवं अनैच्छिक सारी क्रियाओं का केन्द्र बिन्दु यह मस्तिष्क हीं है ।

आदमी ज़ब शराब पीता है तो उसका सर्वप्रथम प्रभाव उसके मस्तिष्क पर हीं पड़ता है। शराब या अलकोहल में पाया जाने वाला विषैला तत्त्व शरीर के अन्य क्रिया-कलापों को तो गड़बड़ाता हीं है, लेकिन यह सर्वप्रथम मस्तिष्क के उन केन्द्रों को प्रभावित करता है जो शरीर के विभिन्न अंगों पर नियंत्रण व संचालन करते हैं। फलस्वरूप शरीर के विभिन्न अंगों पर से मस्तिष्क का नियंत्रण हट जाता है। यही कारण है कि शराब पीने के ब़ाद उसकी जुबान लड़खड़ाने लगती है, हाथ-पैर जवाब देने लगते हैं । चलने-फिरने में भी वह ठीक से समर्थ नहीं रह जाता और जहाँ-तहाँ गिरने-पड़ने लगता है। शराब पीने वाले व्यक्तियों के दिमागी हालत तो गड़बड़ा ही जाता है जिसकी वजह से उसकी सोचने-समझने की शक्ति भी क्षीण हो जाती है। कहना गलत न होगा कि शराब के नशे में आदमी अविवेकी होकर पशुवत् हो जाता है फलस्वरूप उसे अच्छे बुरे का ज्ञान ही नहीं रह जाता । यही वजह है कि नशे की हालत में आदमी अपनी विवेक-शून्यता के कारण बड़े-से-बड़ा हादसा कर देता है। मगर जब उसका नशा टूटता है और अपने द्वारा किये गए दुष्कर्मों का फल जब उसे भुगतना पड़ता है तो फिर पाश्चाताप के सिवाय शेष उसकी जिन्दगी में कुछ रह नहीं जाता।

दरअसल शराब पीने की वजह से मानव-मस्तिष्क में एक

प्रकार की उत्तेजना अर्थात् तेजी आ जाती है क्योंकि शराब में
अलकोहल की मात्रा रहने की वजह से दिमाग पर उसका सीधा असर पड़ता है। यह मानी हुई बात है कि शराबी का दिमाग आम आदमी के दिमाग के वनिस्पत ज्यादा उत्तेजित रहता है। व्यक्ति जिस मात्रा में शराब पी रहा होता है उसका दिमाग भी उसी अनुपात में असंतुलित होता है। कहने का तात्पर्य है कि आदमी चाहे कम मात्रा में शराब का इस्तेमाल करे या फिर अधिक मात्रा में उसका प्रभाव तो मानव-मस्तिष्क पर पड़ता हीं है ।

शराब में मिश्रित अलकोहल की वजह से आदमी के दिमाग में अनेकों प्रकार की खराबी पैदा हो जाती है और उसके मस्तिष्क के कोशिकाओं की झिल्लियाँ क्षति-ग्रस्त हो जाती है जिससे मस्तिष्क की कार्य- क्षमता पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। शराब या अलकोहल का सेवन करने वालों को उसकी यादाश्त-शक्ति को भी भारी क्षति पहुँचाती है। शराबियों की यादाश्त-शक्ति क्षीण हो जाने की वजह से उसे कोई भी बात याद नहीं रह पाता है। इस तरह के कमजोर स्मरण-शक्ति वाले लोगों के घर-परिवार व समाज में उनकी विश्वसनीयता भी नहीं रह जाती। ऐसे व्यक्ति के ऊपर जल्दी कोई भरोसा भी नहीं कर पाता जिसकी वजह से समाज में उनकी कोई अहमियत नहीं रह जाती । इस तरह जगह-जगह उन्हें अपमानित भी होना पड़ता है।

इस प्रकार एक लम्बे अरसे तक अत्यधिक शराब का सेवन करते रहने की वजह से उस व्यक्ति की स्मरण-शक्ति तो खत्म हो ही जाती है इसके अतिरिक्त उसकी मानसिक संतुलन भी इस कदर बिगड़ जाता है कि वह व्यक्ति एक तरह से पागलों की भाँति-सा व्यवहार करने लग जाता है।

डाक्टर फीवर्स बिन्सला जो पागल संबंधी रोगों के विशेषज्ञ माने जाते हैं, उन्होंने हजारों पागलों के निरीक्षण और इलाज से जो निष्कर्ष निकाला उसमें उन्होंने बतलाया है कि यदि मुझसे पूछा जाए तो मैं पागलपन के कारणों को इस क्रम में रखूँगा-शराब, तम्बाकू और परम्परागत नशे ।

अधिक मात्रा में शराब पी लेने की वजह से शराबियों को बेहोश होकर गिरते हुए भी देखा जा सकता है। ऐसे पीयक्कड़ों की कभी-कभी शराब के कारण मौत भी हो जाती है।

शराब या अलकोहल का इस्तेमाल करने से आदमी के दिमग में तो असंतुलन आ ही जाता है लेकिन उसके साथ ही साथ उस व्यक्ति के शरीर में भी उत्तेजना आ जाती है। यही वजह है कि शराबी लोग तुरन्त किसी के साथ लड़ने-झगड़ने पर उतारू हो जाते हैं। इसीलिए आज पूरे विश्व में बहुत सारे अपराध इसी शराब की वजह से हो रहे हैं। एक अनुमान के मुताबिक ५० से ७५ प्रतिशत तक अपराध तो शराब या इसकी सहायता से ही होते हैं ।

समाज में ऐसा प्रायः देखने-सुनने व पढ़ने को मिलता रहता है कि कुछ लोग शराब पीते-पीते आपस में ही झगड़ गए। कभी-कभी तो यह झगड़ा साम्प्रदायिकता का भी रूप ले लेती है और देखते-ही-देखते दो समुदाय के लोग जो कल तक प्रेम और भाई चारे के साथ रह रहे थे वही आज एक दूसरे के खून के प्यासे बन गए। कुछ स्वार्थी व मौका-परस्त राजनीतिज्ञ ऐसे अवसर का फायदा उठाकर अपनी उल्लू सीधा करने की फिराक में तो रहते हीं हैं । ऐसे लोग समाज में नफरत और घृणा फैला कर दो समुदायों के बीच में भेद-भाव का एक ऐसी दीवार खड़ी कर देते हैं जिसे गिराने में वर्षों लग जाते हैं । मज़हबी उन्माद और कट्टरता को यदि हम छोड़ दें तो समाज में ऐसे बहुत कम ही लोग होते हैं जो धर्म या मजहब के नाम पर एक दूसरे को लड़ने मारने को तैयार हो जाते हैं। जैसा कि हमने पहले ही इस बात का उल्लेख कर चुके हैं कि शराब पीने की वजह से आदमी का दिमाग असंतुलित हो जाता है और उसकी सोचने-समझने की शक्ति भी क्षीण हो जाती है। ऐसा अविवेकी आदमी किसी के बहकावे में आकर उस वक्त तक एक दूसरे के साथ लड़ता- झगड़ता व खून बहाते रहता है जब तक उसका नशा न टूट जाय। मगर जब उसका नशा उतर आता है और वह पूरी तरह से होश में आ जाता है तब उसे इस बात का भारी पाश्चातापा होता है कि उसने अपनी जिन्दगी में कितनी बड़ी भूल कर दी। उस

व्यक्ति को जब उसके दुष्कर्मों की सजा मिलती है तो उस वक्त आँसू बहाने और अपनी जिन्दगी को कोसने के सिवाय शेष कुछं भी उसके पास बचा नहीं रह जाता। ऐसे लोग कानून के शिकंजे में फँसकर जिन्दगी भर जेल की कोठरी के भीतर रहते हैं या फिर उन्हें एक दिन फाँसी के शूली पर चढा दिया जाता है।

मगर तब तक ऐसे अविवेकी दरिन्दों की वजह से न जाने कितने घरों के चिराग बुझ गए होते हैं। कई सुहागिन विधवा बन चुकी होती हैं और न जाने कितने माँ की गोद सूने हो जाते हैं। नशे में चूर ऐसे नासमझ और वहशी लोगों की वजह से अनेकों बच्चों को तो अनाथ हो ही जाना पड़ता है, इसके साथ ही न जाने कितने भाई अपनें बहन से भी विछुड़ जाते हैं। शराब जैसे भयानक दुर्व्यसन की वजह से न जाने कितने मौतें हो जाती है और न जाने कितने लोग घायल हो जाते हैं। इसके अलावे बड़े पैमाने पर धन की बरवादी व तवाही तो होती हीं है बल्कि इस प्रकार के दंगे-फंसाद की वजह से हमारे राष्ट्र और समाज का विकास भी प्रायः ठप्प पड़ जाती है। इतना ही नहीं बल्कि इसके अलावा आपको प्रायः ऐसी खबरें पढ़ने-सुनने व देखने को मिलते होंगे कि शराब पीकर पत्नी व बच्चों की हत्या कर डाली, नशे में बस चालक द्वारा बारातियों के जीवन से खिलवाड़, शराब पीकर एक सिपाही ने दूसरे की जान ली-शराबी के द्वारा कन्या बचेने को विवश, नशे में रेल से कट मरा, शराब ने देवता को पिशाच बना दिया इसी तरह-शराबी ने अपने ही भाई की हत्या की" इत्यादि।

इस तरह शराब की वजह से और भी न जाने कितने प्रकार के अनर्थ व अत्याचार समाज में घटित होती रहती है जिसका अनुमान लगाना मुश्किल है। शराब पीकर आये दिन लड़ाई-झगड़ा करते रहना तो इनके लिए आम बात होती है। मगर इसका सबसे वड़ा खामियाँजा तो बेचारी उस दुखियारी को ही उठाने पड़ते हैं बदस्मिती से जिसका पति शराबी हो । आपको अपने समाज में ऐसे अनेकों उदाहरण देखने सुनने को मिलते रहते हैं कि शराबी लोग किस प्रकार से अपने घर परिवार में आये दिन गाली- गलौज और

मार-पीट करते रहते हैं। शोर-शराबा करना तो उनके लिए आम बात-सी होती है।

मैं एक ऐसी महिला को जानता हूँ जिसे ऊपर वाला ने सब कुछ दिया था। मगर बदकिस्मती से उसके पति को शराब पीने की लत लग गई, फलस्वरूप जिस घर में कभी सुख-शांति और प्रेम का वातावरण था, आज वही घर शराब की वजह से नरक में तब्दील हो गया और देखते-ही-देखते उस घर का सत्यानाश हो गया।

दरअसल शराब पीकर पति महोदय का सुबह देर से जागना कार्यालय में देर होने के कारण अधिकारियों के द्वारा डॉट-फटकार सुनना लेकिन उस डॉट का खामियाँजा तो अंततः बेचारी पत्नी और बच्चों को ही भुगतना पड़ता। इस प्रकार बेतरह शराब पीने की वजह से प्रायः देर से कार्यालय जाना या फिर अक्सर कार्यालय से हप्तों या महिनों गायब रहने आदि का सिलसिला काफी दिनों तक चलता रहा। फलस्वरूप उस पति महोदाय को एक दिन अपनी नौकरी से ही हाथ धोना पड़ गया।

शराब पीने की वजह से घर की माली हालत तो पहले से ही प्रभावित होता चला जा रहा था मगर नौकरी खतम होते ही घर की आर्थिक ढाँचा ही बिगड़ गई। मगर बेचारी उस देवी समान पत्नी का क्या दोष, जिसे शराबी पति के द्वारा आये दिन रोज भद्दी-भद्दी गालियों के साथ-साथ यह भी उलहना सुनने को मिलता कि हमारी नौकरी गई, वो सिर्फ तुम्हारी वजह से । उस मुहल्ले में अपनी व्यवहार कुशलता और शराफत के कारण चर्चित उस निर्दोष महिला को जब अपने ही पति के द्वारा गालियों और झूठे उलाहनों की मार झेलनी पड़ती तो उसके दिल पर क्या बीतती होगी यह तो केवल वही जान सकती है।

एक दिन की घटना है कि उस वक्त पति महोदय पर कुछ ज्यादा ही चढ़ा हुआ था । नशे में धुत्त वह पहले से ही अपनी पत्नी को न जाने क्या-क्या अनाप-शनाप बके जा रहा था, उसी वक्त उनका बेटा समय से पहले ही स्कूल से वापस घर आ गया। माँ के

पूछने पर उसने रोते हुए बताया कि अब वह कभी स्कूल नहीं जा सकेगा। दरअसल कई महीनों से उसका स्कूल फीस जमा नहीं करने की वजह से उसका नाम स्कूल से ही हटा दिया गया था। मगर इस बात की खबर जैसे ही नशे में चूर उस पति महोदय को मिला कि उसका बेटा स्कूल से बहुत पहले ही घर वापस आ गया है तो उसने वास्तविकता को वगैर जाने आव देखा न ताव सीधे उस निरीह और बेकसूर बालक पर टूट पड़ा। पत्नी के हस्तक्षेप करने पर तो वह बेरहम शराबी ने बालक को छोड़ उसे ही बुरी तरह से मारना-पीटना शुरू कर दिया। धैर्य की बाँध टूट जाने के कारण बेचारी उस आज्ञाकारिणी पत्नी ने भी बदले में प्रत्युत्तर दे दिया । बस फिर क्या था, उसने अब और भी जोर-जोर से मारना व गालियाँ देना शुरू कर दिया। इसी बीच अचानक उस पीयाक की नजर लोहे की एक छड़ पर पड़ गई। उस अविवेकी ने उसी छड़ से देवी समान अपनी पत्नी के सिर पर वार कर दिया। लोहे की रड से जख्मी, खून से लथ-पथ अभागिन तो कटे बृक्ष की भाँति जमीन पर गिर कर बेहोश हो गई। मगर इस कारूणिक व हृदय-विदारक दृश्य को देखकर वह बालक माँ के सीने से लगकर बिलख-बिलख कर रोने लगा और वह निर्दयी हत्यारा एक ओर खड़ा हतप्रभ होकर आँखें फाड़-फाड़ कर अपनी इस नीच क्रूर व अक्षम्य करतूत को देखता रह गया।

यहाँ इस दुखद घटना का जिक्र करने के पीछे हमारा यही उद्देश्य था कि हम अपने पाठकों को यह बता देना चाहते हैं कि शराब पीने की वजह से आदमी के दिमाग में किस प्रकार से असंतुलन पैदा हो जाती है। फिर वह अपने इसी असंतुलन के कारण ही बड़े-से-बड़ा अपराध करने में क्षण भर भी संकोच नहीं करता। इसीलिए शराब को मनुष्यता का शत्रु कहा गया है।

मनुष्य की सबसे बड़ी शक्ति और विशेषता यही तो है कि वह सोचने-विचारने और समझने-बूझने में सक्षम है। मस्तिष्कीय विशेषता ही एक मात्र वह विशेषता है जो मनुष्य को अन्य प्राणियों से अलग करती है और उसे विशिष्ट बनाती है। जब उसकी यही शक्ति नष्ट हो जाए या फिर निष्क्रिय पड़ जाय तो मनुष्य मनुष्य

नहीं रह जाता वह पशुवत् हो जाता है। इसीलिए कहा गया है कि शराब जब मनुष्य के भीतर प्रवेश करता है तो वह सबसे पहले आदमी को बाहर निकाल देती है। यह कथन अक्षरशः सत्य है क्योंकि वह जब मनुष्य की सोचने-विचारने की शक्ति को ही निष्क्रिय कर देती है तो उसमें भला-बुरा सोचने-समझने की शक्ति फिर कहाँ से आ पायेगी।

यही कारण है कि संसार में जितने भी अपराध होते हैं उनमें से अधिकांश शराब पीने के बाद ही किये जाते हैं।

शराब पीने से हानि

इतिहास साक्षी है कि सुरा या दारू ने अनेकों राजाओं, नवाबों को अपने वश में कर के उनका राज्य नष्ट कराया। अनेकों परिवार नष्ट हुए व कितने ही घर उजड़ जए, जमीन जायदादें बिकीं, लड़ाई-झगड़े व क्लेश हुए। इस प्रकार शराब की वजह से इस धरती पर ना जाने कितने अनर्थ, हुए, कितने लोग रोग-ग्रस्त होकर मर गए और कितने ही लोग नाना प्रकार के बीमारियों से ग्रसित होकर कष्ट भोग रहे हैं। मगर शराब पीने का सिलसिला आज भी थमा नहीं बल्कि बढ़ता ही चला गया । शराब की वजह से शेष और कितनी बरबादी और तबाही होनी है जिसका अनुमान लगाना कठिन है।

हिंसा में वृद्धि

आज समाज में जिस तरह से अपनी ही पत्नी, बच्चों व पड़ोसियों के साथ लड़ने-झगड़ने व मार-पीट करने इत्यादि की घटनाएँ हो रही हैं, उनमें अधिकांशतः हाथ शराबियों का ही होता है। इसके अलावे शराब पीकर आत्म- हत्या करना या फिर पागलों की भाँति व्यवहार करना तथा तलाक आदि की अनेकों प्रकार की दुखद घटनाओं का भी प्रमुख कारण यह शराब हीं है। अपराधों की रोकथाम में अमेरिका के न्यायाधीश डावर्सन टेक्सास के आकलन के अनुसार 'यदि शराब बन्द हो जाय तो दों-तिहाई न्यायालयों की आवश्यकता नहीं रहेगी' इसमें खर्च होनेवाला धन मानव जाति के कल्याण के काम आयेगा। वर्तमान कानूनों को लागू करने के लिए जितना खर्च किया जाता है, उसका ८५% बच जाएगा । अरबों रूपया मद्यपान की चपेट में आए व्यक्तियों पर खर्च होंता है।

आज पूरी दुनिया में शराब की वजह से हिंसा व अपराध की घटनाओं में बड़ी तेजी से वृद्धि हुई है। जैसा कि मैंने पहले भी

इस बात का उल्लेख कर चुका हूँ कि शराब में सबसे बड़ी खामियाँ है कि इसका सेवन करने वाले व्यक्ति के सबसे पहले दिमाग को ही असंतुलित कर देता है जिसकी वजह से आदमी की सोचने-विचारने की शक्ति हीं क्षीण हो जाती है । यही वजह है कि संसार में जितने भी अपराध होते हैं उनमें शराब का अपना एक अहम भूमिका होती है। इस प्रकार शराब पीने के दुष्परिणाम स्वरूप संसार में प्रतिदिन घट रही घटनाओं का व्योरा यदि एकत्रित किया जाय तो शायद एक मोटी ग्रंथ में भी न समा पाये। फिर भी उदाहरण स्वरूप शराब की वजह से एक मछुआरे के साथ दुखदपूर्ण घटना का जिक्र करना यहाँ पर मैं आवश्यक समझ रहा हूँ- हुआ यों कि समुद्र के किनारे रह रहे एक मछुआरे को शराब पीने की वजह से उसे अपनी ही पत्नी से झगड़ा हो गया । दरअसल नित्य शराब पीने के कारण घर की आर्थिक स्थिति दिन- प्रति-दिन खराब होती चली जा रही थी। पत्नी नित्य ही मनां करती थी कि शराब मत पीया करो। मगर पत्नी के इस बात का जैसे उस पर कोई असर ही नहीं होता था।

एक दिन उसी बात को लेकर दोनों पति-पत्नी में खूब झगड़ा हुआ। नशे में धुत्त उसने अपनी पत्नी को डंडा से पीटना शुरू कर दिया। वह वहशी उसे पीटता जाता और कहता जाता कि और पीयूँगा तू जितना मना करेगी उतनी ही ज्यादा पीयूँगा और सचमुच ही वह उसी समय घर से निकला और शराब खरीद कर ले आया। जिद्द में इतनी शराब पी ली कि उसका होशो-हवाश का ठीकाना न रहा। अर्धरात्रि में जब उसे थोड़ा होश आया तो वह अचानक उठ बैठा। आधी रात को ही पता नहीं कब उठकर गया और मछली पकड़ने के प्रयत्न में समुद्र के लहरों में समा गया। नाव पर से पैर फिसल गया । नशे में भला क्या होश कि यह नाव है या समुद्र की लहरें। बाद में बेचारी उस बेकसूर पत्नी पर क्या-क्या मुसीबतें आई होगी जिसकी सहज ही कल्पना की जा सकती है । बाल-बच्चों का पालन-पोषण करना आज के युग में एक समस्या हीं है ।

विश्व इतिहास के पन्नों को उलटने पर जिस प्रकार से शराब का विभत्स और भयानक रूप का दर्शन होता है वह वांकई

में आश्चर्य में डालने वाला है तथा भविष्य के लिए एक सबक है।

रोमन साम्राज्य के सम्बन्ध में बताया जाता है कि उसका पतन शराब के कारण हुआ। रोमन साम्राज्य के दो तिहाई शासक शराब की बूरी लत के कारण ही मरे। शराब पीने की वजह से वे हिंसक प्रवृति के हो उठते और अंपने हीं साथियों के प्राणों के प्यासे बन जाते थें। एण्टोनी नाम क़ा शासक तो इतना क्रूर और नृशंस था कि शराब के नशे में धुत्त होकर उसने संसद के अधिकांश लोगों को कत्लेआम कर दिया। इसी तरह शराब पीने के पश्चात् सेप्टीमियस सेरे-वस मृत सिनेटरों की लाशें उनके घरों में टंगवा कर जश्न मनाया करता था ।

सम्राट नीरो को जलते रोम को देखकर इतनी प्रसन्नता हुई कि नशे में बंशी के राग अलापने में लगा था। मद्यपान से उत्पन्न बुद्धि भ्रष्टता के ये कुछ इतिहास प्रसिद्ध उदाहरण हैं। इस प्रकार शराब के बढ़ते प्रचलन की वजह से आज मानव जीवन तथा समाज व्यवस्था अत्यन्त दुष्प्रभावित हुई है। शराब पीने वाले व्यक्ति का स्वयं का जीवन तो खतरे में रहता हीं है, साथ हीं दूसरों के लिए भी वह खतरनाक सिद्ध होता है । यही वजह है कि आज संसार में बढ़ते हिंसा को शराब ने आग मे घी डालने का काम किया है । अतः किसी भी तरह से इस भयानक दर्व्यसन को रोका ही जाना चाहिए ।

शराब से चारित्रिक पतन

किसी विद्वान के द्वारा कही गई यह बात पूर्णतः सत्य है कि "धन गया तो कुछ न गया, स्वास्थ्य गया तो कुछ गया, मगर चरित्र गया तो सब कुछ चला गया"। वास्तव में यदि किसी व्यक्ति के जीवन में उसके चरित्र पर किसी प्रकार का धब्बा या दाग लग जाता है तो वह दाग मिटाते नहीं मिटता। शराब में सबसे बड़ा दोष यही है कि जब आदमी उसे पीता है तो सबसे पहले उसका मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है जिसके परिणाम स्वरूप उसका सोचने-समझने की शक्ति ही क्षीण हो जाती है। और फिर वैसा

आदमी नशे में वशी-भूत होकर क्या कर रहा होता है उसे कुछ भी पता नहीं चलता। यही वजह है कि एक शराबी आदमी का कदम गलत जगह हीं बहकता है। वह किसी भी सूरत में मंदिर या प्रार्थना सभा में न जाकर वेश्यालय या फिर जुआ घर की ओर ही जाता है जहाँ उसे अपने विचार वाले लोग भी मिल जाते हैं और उसका मनमर्जी भी चलता है।

आपने राह चलते महिलाओं के साथ छेड़-छाड़ करते हुए लोगों को देखा व सुना होगा। दरअसल ये वही लोग होते हैं जिन्होंने शराब पी रखी होती है, क्योंकि अपवाद को यदि छोड़ दिया जाय तो इस तरह की छेड़-छाड़ वैसे लोग कर ही नहीं सकते हैं जिन्होंने शराब नहीं पी हो।

इसी तरह बलात्कार की जितनी भी घटनाएँ होती हैं उनमें भी प्रायः वैसे लोग हीं होते हैं जिन्होंने शराब पी रखी होती है क्योंकि बिना शराब का इस्तेमाल किये इस दुष्कर्म को करने की दुस्साहस शायद हीं किसी पुरूष में हो।

कहना गलत न होगा कि बलात्कारियों को हमारे कानून के अन्तर्गत कठोर-से-कठोरतम सजा देंने का प्रावधान है। इस प्रकार ऐसे कू-कर्म करने वाले लोगों को चारित्रिक पतन तो हो ही जाता है इसकें साथ ही समाज में उन्हें हिकारत की नजर से भी देखा जाता है। यही नहीं बल्कि ऐसे चरित्रहीन शराबियों के निर्दोष पत्नी और बच्चों को भी इसका खामियाजा भुगतना पड़ता है जिसकी वजह से समाज में अक्सर उन्हें व्यंग्य और उलाहनों का सामना करना पड़ जाता है। अब तो कुछ लोग शराबियों के घर शादी-ब्याह तक करने में घबराने लगे हैं। इसकी वजह यह है कि वैज्ञानिकों व डाक्टरों ने इस बात को अपने परीक्षणों द्वारा यह सिद्ध कर दिया है कि एक शराबी के होने वाले संतान पर भी इस जहर का शारीरिक एवं मानसिक तौर पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

यही वजह है कि रिश्ते तय करते समय आज लोग इस बात का भी ध्यान रखते हैं कि लड़का या फिर लड़का का बाप कहीं शराबी तो नहीं है ।

शराब पीने वालों के साथ एक बिडम्बना यह भी रहती है कि वह शराब न पीने की नसीहत किसी को दे भी नहीं सकता। बदकिस्मती से कल यदि खुद उसका अपना ही बेटा शराब पीना शुरू कर देता है तो वह उसे शराब न पीने की अपने नैतिक सलाह देने के अधिकार से भी बंचित हो जाता है। एक शरावी आदमी भला किस प्रकार से किसीं को यह सलाह दे सकता है कि आप शराब न पीयें, जब कि वह खुद ही शराब में डुबा हुआ है।

इस तरह शराबियों का नैतिक पतन हो जाने की वजह से समाज में उनका अपना कोई अस्तित्व नहीं रह जाता । ऐसे लोगों पर जल्दी कोई भरोसा भी नहीं कर पाता जिसके कारण व्यक्ति धीरे-धीरे गर्त में गिरता जाता है और न केवल स्वयं बेमौत मरता है, वरन् अपने समूचे परिवार को भी साथ ले डूबता है।

आर्थिक क्षति

इस बात से कोई भी व्यक्ति इनकार नहीं कर सकता कि शराबी की आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं होती। शराब पीने वाले लोग हमेशा तंगहाली व अर्थाभाव में ही अपनी जिन्दगी बिताते हैं। साध ारण आय या रोज कमाने- खाने वाले शराबिंयों के घर में तो कभी-कभी दोनों शाम का चुल्हा जलना भी मुश्किल हो जाता है ।

कहना गलत न होगा कि वैसे शराबियों की भी जिनकी आमदनी कभी बहुत अच्छी थी, मगर शराब की लत ने उनकी सम्पन्नता की जड़ें इस तरह से हिला कर रख दी कि जैसे मानो वे आसमान से सीधे जमीन पर आ गिरे हों ।

समाज में ऐसे अनेकों उदाहरण आप को मिल जायेगें कि किस प्रकार से शराब पीने की आदत लग जाने पर खुशहाल, सबल व हँसता-खेलता परिवार देखते-ही-देखते शराब की बलि चढ़ जाता है। जिस परिवार से कभी दूसरे लोगों की मदद हुआ करती थी किन्तु आज उसी परिवार के सदस्यों को शराब की वजह से किसी के सामने हाथ पसारने को मजबूर हो जाना पड़ा।

अब सोचनेवाली बात यह है कि जिनकी माली हालत कभी इतनी अच्छी थी उन्हें तो शराब ने बक्शा ही नहीं तो फिर वैसे शराबियों की हालत कितनी खराब और दयनीय होती होगी जिनके घर की आमदनी कम है, या फिर उनलोगों को जो दिन-भर की मेहनत मजदूरी करने के बाद भी किसी तरह से अपने परिवार का रोज़ी-रोटी का जुगाड़ कर पाते हैं।

सबसे ज्यादा दुर्भाग्यपूर्ण बात तो यह है कि एक शराबी तो तंग हाल में अपनी जिन्दगी बिताता हीं है, मगर साथ-ही-साथ उसके इस नासमझी और नशेवाजी की वजह से उसके पूरे परिवार को भी दुःख व कष्ट झेलना पड़ जाता है।

इस महंगाई के जमाने में जहाँ अर्थाभाव के कारण बड़ी मुश्किल से आदमी रोटी-कपड़े का इंतजाम कर पाता है वहीं कुछ लोग अपने घर-परिवार के वगैर चिन्ता किये शराब के नशे में ध्रुत्त रहते हैं । उन्हें इस बात की जरा भी परवाह नहीं होती कि जो पैसा हम शराब पीने पर खर्च कर देते हैं उन पैसों से बच्चों के स्कूल फीस और किताब आदि का इंतजाम भी तो हो सकता है। पत्नी के लिए कपड़े खरीदे जा सकते हैं और घर की तमाम जरूरतों को पूरा किया जा सकता है।

मगर शराब उनके मानस-पटल पर इस तरह की सद्‌बुद्धि आने दे तब तो। नशे की वजह से इनके घर में कभी-कभी दोनों शाम का भोजन का भी इंतजाम नहीं हो पाता। भूख से रोते-बिलखते बच्चों को शांत करने की खातिर बेचारी घर की सुगृहणियाँ पड़ोसियों के सामने हाथ पसारती हैं और जो कुछ आटा-दाल उधार मिल जाता है उससे किसी तरह काम चलाती हैं और जैसे-तैसे बच्चों के पेट की ज्वाला को शांत कर पाती हैं। मगर शराब पीनेवालों के ऊपर इस तबाही और बर्बादी का तो जैसे कोई असर ही नहीं होता।

बद्‌किस्मती से जिस घर में यदि एक भी शराबी निकल गया तो समझों उस घर का सत्यानाश ही। हो गया।

अतः आज समाज में इस प्रकार के वातावरण बनाने की

आवश्कता है जो नशे के द्वारा होनेवाली धन, स्वास्थ्य एवं मानसिक शांति को नुकसान पहुँचा रहा है। इस प्रकार जो धन परिवार के पालन, जीवनोपयोगी पदार्थों की उपलब्धि तथा शांति को प्रदान करनेवाली प्रवृति में लगानी चाहिए, वह इस भयानक दुर्व्यसन की वजह से शरीर को कमजोर, मन को दुखी एवं समाज को अशांत बनाने में खर्च हो जाता है।

अतएव समाज में शराब से होनेवाले आर्थिक क्षति को रोकने के लिए जिस व्यापक जनजागरण की आवश्यकता है, वह शासकीय नियंत्रण या लादी गई नशाबन्दी से कहीं ज्यादा बेहतर है कि आदमी के सोच में परिवर्तन लाया जाए अर्थात् उसके अंतः चेतना को जागृत किया जाए। इस विचार-क्रांति में उत्साह-पूर्वक हर नागरिक को बढ़-चढ़कर हिस्सा लेना चाहिए ।

सड़क की दुर्घटनाएँ

आज पूरी दुनिया में सड़क की बढ़ती दुर्घटनाओं का सबसे प्रमुख कारण शराब को ही माना जा रहा है। जिस रफ्तार से नशे का सेवन कर लोग गाड़ियों को चला रहे हैं जिसकी वजह से कहीं भी और कभी भी वाहन दुर्घटना-ग्रस्त हो जाने की प्रबल सम्भावना बनी रहती है। अब तो ट्रेन दुर्घटनाओं की जाँच प्रतिवेदन में भी इस बात का खुलासा किया गया है कि शराब पीने की वजह से चालक और सिगनल मैन की लापरवाही के कारण यह हादसा हुआ।

आप चाहे बस की सवारी कर रहे हों या फिर कोई अन्य वाहन की। फिर यदि गाड़ी तेज चल रही हो तथा बीच-बीच में उसका संतुलन भी गड़बड़ होता जा रहा हो तो निश्चित तौर पे आपको इस बात का शक पैदा हो जायेगा कि कहीं चालक ने शराब तो नहीं पी रखी है।

आज कल आये दिन सड़क दुर्घटनाओं की अनेकों खबरें अक्सर समाचार पत्रों में पढ़ने को मिलते रहते हैं। ऐसी ही एक खबर छपी थी कि एक गाँव के पास अचानक बस के चालक का

मानसिक संतुलन गड़बड़ा जाने के फलस्वरूप सामने से आ रही एक ट्रक से टकरा जाने के कारण उसमें सवार साठ यात्रियों में से, तीस की मौत घटना स्थल पर ही हो गई। शेष बचे घायल यात्रियों को निकट के अस्पताल में भर्ती करा दी गई जिसमें से बारह की हालत गंभीर है। बाद में पता चला कि बस चालक ने खूब शराब पी रखी थी। फलस्वरूप उस गाँव तक आते-आते उसका मानसिक संतुलन काफी बिगड़ गया जिसकी वजह से यह भयानक दुर्घटना हो गई। इस तरह संसार में चालक के द्वारा शराब पीने की वजह से आये दिन अनेकों भीषण दुर्घटनाएँ हो रही है जो दुर्भाग्यपूर्ण है ।

एक अनुमान के मुताबिक भारतवर्ष में सारी वाहन चलाने वाले यानी ट्रक आदि चालकों के द्वारा बड़े पैमाने पर शराब का इस्तेमाल किया जा रहा है। ईंट वाले या फिर छर्री आदि को ढोने वाले ट्रक व ट्रक्टर चालकों के लिए शराब पीना तो वैसे भी एक आम बात-सी हो गई है।

यही वहज है कि आजकल प्रायः सड़क की दुर्घटनाओं में शराब की अपनी एक खास भूमिका होती है।

अनुमानतः सड़क की ७५ प्रतिशत दुर्घटनाएँ आज इसी शराब की वजह से हो रही है। सरकार को चाहिए कि वह जिस तरह गाड़ी से संबंधित कागजातों की जॉच करती है, उसके साथ-साथ वह इस बात की भी जाँच करे कि चालक ने शराब तो नहीं पी है। नशे की हालत में जो भी चालक पकड़े जायें उनका चालक लायसेन्स तुरंत रद्द कर दिया जाए। इसके साथ ही उनको आर्थिक तौर पर दण्डित किया जाए या फिर आंशिक न्यूनतम कारावास की भी सजा दी जाए। कितना अच्छा होता कि वैसे वाहन चलाने वाले व्यक्तियों को चालक प्रमाण-पत्र निर्गत ही नहीं किये जाएँ जो शराब आदि मादक पदार्थों का सेवन करते हों ताकि सड़क की बढ़ती दुर्घटनाओं को किसी भी तरह से कम किया जा सके।

शराब पर विद्वानों, वैज्ञानिकों एवं डाक्टरों का मत और उनका निष्कर्ष

संसार के विद्वानों, वैज्ञानिकों व डाक्टरों में इस बात के लिए सहमति है कि शराब आदमी को शारीरिक तौर पर तो कमजोर कर जर्जर कर ही देता है इसके साथ हीं शराब पीने की वजह से मानव-मस्तिष्क पर भी इसका बहुत हीं बुरा असर पड़ता है ।

शराब का इस्तेमान करने वाले लोगों को अनेकों प्रकार के घातक व जानलेवा बीमारियों का शिकार हो जाना पड़ता है। इसके अलावे शराब की वजह से दुनिया में आपराधिक घटनाएँ भी बड़ी तेजी से बढ़ रही है जो एक गम्भीर चिन्ता का विषय है।

अब हम कुछ विद्वानों कें द्वारा जिन्होंने शराब के ऊपर गहन शोध करके अपने विचार व्यक्त किये हैं उन्हीं विद्वानों में से कुच्छेक का मत नीचे उल्लेखित किया जा रहा है जिसे पढ़कर हमारे पाठकगण शराब जैसे भयानक दुर्व्यसन के संबंध में जानकारी हासिल कर सकेंगे।

शराब से होने वाली नैतिक और आध्यात्मिक हानियों के संबंध में खलील जिब्रान ने लिखा था "शराब शैतान की ईजाद कही जाती है। इस्लाम की किताबों में कहा गया है कि जब शैतान ने पुरूषों और स्त्रियों को ललचाना शुरू किया तो उसने उन्हें शराब दिखाई थी । कितने ही मामलों मे यह देखा जा सकता है कि शराब आदमियों से न सिर्फ उनका रूपया छीन लेती है, बल्कि उनकी बुद्धि भी हर लेती है। उसके नशे में वे कुछ क्षणों के लिए उचित और अनुचित का पुण्य और पाप का यहाँ तक कि बहन और स्त्री तक का भेद भूल जाते हैं। मांसाहार और शराब दोनों के बारे में यह सोचकर निर्णय लिया जाना चाहिए कि हमें खाने-पीने और आमोद-प्रमोद के लिए नहीं जीना है बल्कि हमारा शरीर ईश्वर का पवित्र मंदिर बन जाये और उसका उपयोग मनुष्य की सेवा में कर सकें।"

प्रसिद्ध डाक्टर एमिल ब्रोगन ने अपनी पुस्तक 'टौक्सीलौजी ऑफ अल्कोहल्' में लिखा है कि किसी अन्य जहर से उतनी मौतें नहीं होती व उतने शारीरिक व मानसिक रोग नहीं पनपते जितने मदिरा से होते हैं। यह वह खतरनाक जहर है जो शरीर में हर उत्तक (Tissue) पर अपना दुष्प्रभाव डालता है।

दस राजकीय आयोगों में अपनी सेवा अर्पित करने वाले श्री थौमस हेनरी हक्सल के अनुसार-सखिया जो एकदम मृत्यु देती है उससे मरना, मदिरा के द्वारा मरने से अच्छा है क्योंकि वह मदिरा की भांति शारीरिक व नैतिक पतन की ओर तो नहीं ले जाती।"

अमेरिका के फिजीशियन जनरल बेन्जामिन रश के अनुसार-"युद्ध कभी-कभी नाश करता है किन्तु शराब हर मौसम व हर समय जान लेती है। यह मुर्खता, क्रूरता, लड़ने-झगड़ने की प्रवृति व अश्लीलता में पशुओं के समान बना देती है।"

प्रसिद्ध वैज्ञानिक बैंजामिन फ्रैकलीन के अनुसार "सब बुराइयों की जड़ मद्यपान किसी को मुर्ख, किसी को पशु और किसी को पिशाच बना देता है।"

कैलीफोर्नियाँ यूनिवर्सिटी के डाक्टर जेम्स एन्सटौर्म व वाशिंगटन यूनिवर्सिटी के डाक्टर एन ब्रीलो ने बीयर पीने को गुर्दा व बड़ी ऑत के कैंसर में संबंध स्थापित किया है।

म्यूनिच (जर्मनी) जो संसार का 'बीयर कैपिटल ऑफ दी वर्ल्ड' कहा जाता है, वहाँ के ऑकड़े बताते हैं कि वहाँ बीयर के अत्यधिक उपयोग के कारण १५ से १८ वर्ष की उम्र के मरनेवालों की दर अत्यधिक है।

इन्टरनेशनल टैम्परैंस एसोसियेशन के अध्यक्ष, डाक्टर राबर्ट पीयरसन के अनुसार—शराब घातक, लूटनेवाली, विपद उत्पन्न करने वाली व तबाहियों में ग्रस्त करने वाली है।"

मेडिकल कौन्सिल ऑफ आक्सफोर्ड के प्रेजीडैन्ट जनरल डाक्टर आकलैण्ड लिखते हैं - 'यदि शराब किसी को मालून न होती तो संसार के अपराधों की आधी मात्रा तथा गरीबी की बहुत बड़ी मात्रा दूर हो जाती है'

ब्रिटेन के पूर्व प्रधान मंत्री श्री ग्लैस्टन के अनुसार 'शराब कितनी ही थोड़ी मात्रा में क्यों न पी जाय, वह मानसिक शक्ति को खराब कर देती है, क्योंकि यह दिमाग के स्नायुकेन्द्रों को शून्य कर देती है जिससे बुद्धि की भले -बुरे का बोध करने की क्षमता तथा सहन-शक्ति जाती रहती है।'

प्रसिद्ध न्यायधीश श्री टेक चन्द के शब्दों मे शराब हमेशा सभी नैतिक, आत्मिक, आर्थिक, सामरिक व सुरक्षा द्वारों को खुला छोड़ देती है।

अमेरिकन जज श्री एडमण्ड डिलेन्टी के शब्दों में 'नशाखोरी ने मुर्दों का शहर बसाने में, आग, अकाल, महामारी व तलवार से भी अधिक भूमिका निभाई है।'

रौबर्ट ग्रीन इंगर सोल का कथन है कि मादक पेय गठिया का पोषण करते हैं, जोड़ों के दर्द की परवरिश करते हैं, हैजा को बुलाते हैं, महामारियों का आयात करते हैं, आलस्य, कलेश व अपराधों को गले लगाते हैं, जेलों, भिक्षा गृहों व शरणालयों को भरते हैं, नागरिक का पतन करते हैं, विधायकों को स्थानाच्युत करते हैं, राजनीतिज्ञों का अनादर कराते है, शांति नष्ट करते हैं, नैतिकता व आत्मा का हनन करते हैं। ये मादक पेय सारे दुष्टों का समूह, सब अपराधों के जनक, सब घृणित वस्तुओं की माँ, शैतान के परम मित्र व भगवान के सबसे बड़े शत्रु हैं।

एक प्रचलित यहूदी कहावत है - "जहाँ शैतान नहीं जा सकता वहाँ शराब को भेज देता है।"

अमेरिका में १२ राज्यों के १७ के कारावासों और सुधार गृहों में १३, ४०२ कैदियों का परीक्षण किया गया । परीक्षण के उपरान्त जो परिणाम निकले उसके मुताबिक ५०% से अधिक अपराधी शराब के लत के कारण बने हैं।

इसी तरह भगवान बुद्ध महात्मा गाँधी तथा महान् विजेता नेपोलियन आदि के भी शराब पर जो विचार आये हैं जिसकी अन्यत्र चर्चा इस पुस्तक के प्रथम अध्याय में पहले ही की जा चुकी है।

शराब से होने वाले रोग

शराब के संबंध में चीन में एक बहुत ही प्रचलित कहावत है "पहले जाम में मनुष्य शराब को पीता है, दूसरे जाम में शराब-शराब को पीती है और तीसरे जाम में शराब मनुष्य को पीता है"।

शराब पीने के प्रभावों का मूल्यांकन करनेवाली विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार यदि शराब की बोतल में एक माँस का टुकड़ा डाल दिया जाए तो वह कुछ ही देर में गलकर रेशे-रेशे हो जाता है। अब यह विचारनीय प्रश्न है कि जब शराब की तीव्र मारक-क्षमता के फलस्वरूप माँस का टुकड़ा गलकर रेशे-रेशे में विभक्त हो जाता है, परन्तु उसीं शराब को जब आदमी पीता है तब उसके शरीर के भीतर कितना घातक सिद्ध होता होगा जिसका अनुमान सहज ही लगाया जा सकता है ।

दरअसल शराब जैसे ही गले से नीचे उतरती है वह पेट के पाचन रसों के साथ मिलकर सारे शरीर में फैल जाती है। उदर के रास्ते से इसका अधितकर अंश छोटी आँत में पहुँच जाती है और अतिशीघ्र शोषित होकर सारे शरीर में संचारित हो जाता है । मदिरा के दुष्प्रभाव के बारे में वैज्ञानिकों की रिपोर्ट यह बतलाती है कि मनुष्य के शरीर का कोई भी अंग इसके जाल से नहीं बच सकता है। सभी अंग शराब के दुष्प्रभाव के चंगुल में फँस जाते हैं जिसके परिणामस्वरूप आदमी को पसीना, पेट के रोग, हृदय रोग, मस्तिष्क रोग आदि जैसे गम्भीर एवं प्राणघातक रोगों का शिकार हो जाना पड़ता है। इसके अलावें शराब पीने की वजह से व्यक्ति शारीरिक तौर पर भी अत्यधिक कमजोर व शिथिल पड़ जाता है ।

अब हम आपको शराब की सेवन करने की वजह से होनेवाले रोगों के संबंध में संक्षिप्त जानकारी देना चाहेंगे जो इस प्रकार है :-

पेट के रोग

शराब का दुष्प्रभाव स्नायुतंत्र तथा मस्तिष्क पर तो होता हीं है मगर इसका सबसे ज्यादा असर पाचन-तंत्र पर पड़ता है।

शराब या अलकोहल के पेट में पहुँचते हीं पाचक रसों के स्त्राव मे अनियमितता आ जाती है जिसके कारण पाचन-क्रिया की क्षमता कम हो जाता है। चूँकि अलकोहल पेट की दीवारों को भारी क्षति पहुँचाता है जिसकी वजह से वहाँ पर रक्त-स्त्राव होने लगती है यदि ऐसा रक्त-स्त्राव बार-बार होता रहे तो वहाँ पर अल्सर हो जाने का भय बना रहता है जो बाद मे आमाशय के कैंसर को भी जन्म दे सकता है।

शराब का यकृत (लीवर) पर तो एकदम सीधा प्रभाव पड़ता है जबकि यकृत का प्रमुख काम है चर्बी को पचाना। किन्तु जब यही यकृत चर्बी के बजाएं अलकोहल का पाचन करने के लिए मजबूर हो जाता है जिसके फलस्वरूप यकृत में ख़राबी पैदा हो जाती है और आदमी सिरोसिस नामक बीमारी का शिकार हो जाता है। जिस व्यक्ति को भी सिरोसिस नाम का यह रोग हो जाता है उसकी जिन्दगी का कोई भरोसा नहीं रह जाता। आज पूरी दुनिया में इस रोग से मरने वालों की संख्या कोई कम नहीं है। शराब पीनेवालों को गुर्दा व बड़ी आँत के कैंसर होने की भी संभावना रहती है। इनके अलावे शराब पीनेवाले व्यक्तियों को भूख न लगना, पेट में गैस का बनना, डकार का आना, पेट में दर्द रहना, वजन का कमना, हमेशा अपच रहना आदि का भी' शिकार हो जाना पड़ता है।

इस प्रकार ऐसा व्यक्ति एक दिन धीरे-धीरे पतन के गर्त में ही गिरता जाता है और न केवल स्वयं बेमौत मरता है बल्कि अपने समूचे परिवार को भी साथ ले डूबता है।

तपेदिक

धूम्रपान करनेवालों को तो प्रायः टी० बी० का शिकार हो ही जाना पड़ता है किन्तु शराब पीनेवालों को भी यह रोग बड़ी

आसानी से अपनी गिरफ्त में ले लेता है।

आपने अपने समाज में आम तौर पर यह देखा होगा कि शराब पीने की वजह से किस प्रकार आदमी का शरीर कमजोर व जर्जर हो जाता है और एक दिन उसे टी० बी० जैसे घातक रोग का शिकार हो जाना पड़ता है।

छूत के रोग होने की वजह से दूसरे व्यक्ति में भी इस रोग के पनपने की आशंका हमेशा बनी रहती है। यही वजह है कि टी० बी० के रोगी को बिल्कुल अलग रखा जाता है। जिस परिवार में भी यह रोग किसी को हो जाता है तो समझिये वह व्यक्ति स्वयं तो कष्ट को महसूस करता ही है, साथ-हीं-साथ पूरे परिवार के लिए भी कई प्रकार के मुसीबतों का कारण बन जाता है। निर्धन लोगों के लिए तो यह रोग आज भी एक अभिशाप की ही तरह है क्योंकि इस रोग को खतम करने के लिए रोगी को काफी, दिनों तक दवा का इस्तेमाल करना पड़ जाता है। इनके अवाले उसे पौष्टिक आहार की भी आवश्यकता होती है। अर्थाभाव व उचित इलाज न हो पाने की वजह से आज भी हमारे देश में इस रोग से मरनेवालों की संख्या कोई कम नहीं है। आवश्यकता इस बात की है कि शराब के दुष्परिणाम के संबंध में जनचेतना लोगों में लायी जाय ताकि इस जहर से लोगों को सुरक्षित किया जा सके।

कैंसर

सारे संसार के वैज्ञानिक और डाक्टर इस प्रयास में जी जान से जुटे हैं कि किसी भी तरह से कैंसर जैसे प्राणघातक व जानलेवा रोग पर काबू पाया जा सके। परन्तु दुनिया में आज भी कैंसर का इलाज कारगर ढंग से ढूँढ़ा नहीं जा सका है। फिर भी परिस्थिति विशेष में कुछ हद तक इस जानलेवा रोग पर नियंत्रण पाने में हमारे वैज्ञानिकों को सफलता मिली है इस बात से भी इन्कार नहीं किया जा सकता ।

कल तक लोगों के मन में यही धारणा थी कि कैंसर जैसे

प्राणघातक और जानलेवा रोग प्रायः उन्हीं को होता है जो तम्बाकू सिगरेट आदि का सेवन करते हैं। मगर नित्य नये खोजों और हमारे वैज्ञानिकों के अथक प्रयास के परिणाम स्वरूप आज यह तथ्य प्रकाश में आया है कि कैंसर सिर्फ तम्बाकू का सेवन करनेवालों को ही नहीं होता बल्कि शराब का इस्तेमान करनेवालों को भी हो जाता है।

भारत में जिन बीमारियों के द्वारा मृत्यु दर अधिक बढ़ रही है कैंसर उनमें प्रमुख है। हमारे देश में लगभग पन्द्रह से अट्ठारह लाख कैंसर के मरीज हैं।

शरीर के किसी एक कोशिका या कोशिका के समूह के असामान्य विकास कैंसर कहलाता है। यदि इसे निकालकर नष्ट न किया गया तो शीघ्रता से फैलकर यह जानलेवा हो जाता है। आरम्भ में कैंसर का पता नहीं चल पाता क्योंकि इसके लक्षण बहुत हल्के-फुल्के होते हैं और जब यह पता चलने में देर हो जाती है उस स्थिति में ठीक होने के अवसर बहुत कम होते हैं । कैंसर पूरी तरह से ठीक हो सकता है, वशर्ते उसका निदान प्रारंभिक अवस्था में हो जाए।

बदकिस्मती से जिसे भी यह रोग हो जाता है तो समझिए उसके जिन्दगी के दिन पूरे हो गए हैं क्योंकि संसार में कैंसर एक ऐसा खतरनाक व जानलेवा रोग है कि वह व्यक्ति अपनी जिन्दगी से निराश हो एक प्रकार से मृत्यु को ही गले लगाने को मजबूर हो जाता है।

उच्च रक्तचाप

इस बात का उल्लेख हम पहले हीं कर चुके हैं कि जब आदमी शराब पीता है तब वह उत्तेजित हो उठता है। उसकी यही उत्तेजना उसे ऊच्च रक्त चाप अर्थात् हाई ब्लड प्रेसर का रोगी बना देता है।

जिस व्यक्ति को भी हाई ब्लड प्रेशर की बीमारी हो जाती

है उसकी जान हमेशा खतरे में रहती है। क्योंकि हाई ब्लड प्रेशर के कारण व्यक्ति में हृदय संबंधी रोग का होना स्वाभाविक हीं है। मस्तिष्क में रक्त-नलिका में बिघ्न आ जाने के परिणाम स्वरूप आदमी को पक्षाघात आदि का शिकार हो जाना पड़ता है। एक प्रकार से शरीर का कोई भी अंग ऐसा नहीं है जिस पर हाई ब्लड प्रेशर का प्रभाव न पड़ता हो।

हृदय रोग

जो लोग शराब का सेवन करते हैं उनका हृदय भी इसके दुष्प्रभाव से अछुता नहीं रह पाता। शराबी की मांस पेशियां दुर्बल हो जाती है फलस्वरूप हृदय की माँस पेशियों का फैलाव हो जाता है। शराब पीनेवाले लोगों को हृदय की गति भी तेज हो जाती है। रक्त-नालिका में भी शबरा पीने की वजह से अवरूद्धता आ जाती है जिसके परिमाणस्वरूप पूर्ण रक्त संचालन नहीं हो पाता और उसका हृदय काम करना बन्द कर देता है तदुपरान्त आदमी की जिन्दगी का कोई भरोसा नहीं रह जाता।

शराब पीने पर शरीर में आई उत्तेजना के कारण आदमी के ब्लड प्रेशर में भी वृद्धि हो जाती है। फलस्वरूप उसका हृदय कमजोर पड़ जाती है और उसे हार्ट अटैक का शिकार हो जाना पड़ता है ।

मस्तिष्क की बीमारी

शराब मनुष्य के शरीर के प्रत्येक भाग को प्रभावित तो करता हीं है लेकिन इसका प्रभाव सर्वप्रथम मस्तिष्क के उन केन्द्रों पर पड़ता है जो शरीर के विभिन्न अंगों को नियंत्रित करते हैं। ऐसी स्थिति में शरीर के विभिन्न अंगों पर से जब मस्तिष्क का नियंत्रण हट जाता है तब आदमी क्या कर रहा होता है उसे इसका परिज्ञान हीं नहीं रह पाता। यही वजह है कि नशे की हालत में लोग बड़े-से-बड़ा अपराध कर देते हैं क्योंकि मद्यपान मनुष्य के सोचने

-विचारने व समझने-बूझने की विवेक-शक्ति को ही शून्य कर देती है, इसीलिए शराब को मनुष्यता का शत्रु कहा गया है।

मस्तिष्क पर शराब का सबसे महत्त्वपूर्ण प्रभाव इस रूप में भी देखा जा सकता है कि इससे मनुष्य चिंतन करने, सीखने, याद करने और निर्णय लेने में अक्षम हो जाता है। उसके मस्तिष्क में उत्तेजना, उदासीनता, मुर्छा एवं निष्क्रियता जैसे रोग उत्पन्न हो जाते हैं । शराब का दुष्प्रभाव उसके मस्तिष्क तथा स्नायु केन्द्र पर इस कदर पड़ता है कि उसके मस्तिष्क के कोशिकाओं की झिल्लियाँ क्षतिग्रस्त हो जाती है जिसके परिणाम स्वरूप मस्तिष्क के कार्य क्षमता पर बहुत हीं बुरा प्रभाव पड़ता है।

विटामिन बी काम्पलेक्स स्नायु तंत्र को सक्रिय बनाये रखने के लिए आवश्यक तत्त्व है। शरीर में इस तत्त्व का उत्पादन शराब के सेवन से कम हो जाता है फलस्वरूप स्नायु तंत्र को सीधे भी यह क्षति पहुँचाती है। जैसाकि मैंने पहले भी इस बात का उल्लेख कर चुका हूँ कि शराब पीने से आदमी में उत्तेजना भर जाती है। फलस्वरूप उसका ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। ऐसी परिस्थिति में आदमी को पक्षाघात का आक्रमण होने की प्रबल सम्भावना बनी रहती है। शराब में पानी या सोडा को मिलाए बगैर यदि कोई शराब पी ले तो उसके दिमाग की नसें फट सकती है या फिर उसे दिल का दौरा भी पड़ सकता है।

इस प्रकार मस्तिष्कीय विशेषता ही एक मात्र वह विशेषता है जो मनुष्य को अन्य प्राणियों से अलग करती है और उसे विशिष्ट बनाती है। शराब पीने की वजह से दिमाग में असंतुलन एवं विकृति आ जाने के फलस्वरूप बहुधा लोग पागलों की भाँति भी व्यवहार करने लग जाते हैं।

शारीरिक तौर पर कमजोर हो जाना

शराब पीना स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है। इसका निशाना शरीर का कोई एक अंग व कार्य-प्राणाली न होकर बल्कि

पूरा शरीर हीं होता है। शराब पीने के बाद आदमी कुछ समय के लिए उत्तेजित तो जरूर हो जाता है, मगर कालान्तर में उसकी शारीरिक क्षमता का ह्रास ही होता जाता है और वह दिन-प्रति-दिन कमजोर एवं थका-थका सा अनुभव करने लग जाता है । शराब का आदी हो चुके व्यक्ति के शरीर में रोग से लड़नेवाले प्रतिरोधक क्षमता का दुर्बल पड़ जाने की वजह से भी उसे अनेकों प्रकार के बीमारियों का शिकार हो जाना पड़ता है।

शराब पीनेवाले व्यक्ति के पाचन क्रिया तो खराब हो ही जाता है, इसके साथ ही उसके यकृत (लीवर) तथा गुर्दा में भी खराबी पैदा हो जाती है। फलस्वरूप आदमी गम्भीर रूप से रोग-ग्रस्त होकर अंत्यन्त दुर्बल व असहाय हो जाता है और एक दिन वह मौत को हीं गले लगाने पर विवश एवं लाचार हो जाता है।

कहने का तात्पर्य यह है कि शराब पीने के फलस्वरूप आदमी में कई प्रकार के रोग का आक्रमण हो जाता है जिसकी वजह से उसका शरीर जर्जर एवं खोखला हो जाता है। ऐसा व्यक्ति शारीरिक तौर पे बिल्कुल अक्षम एवं असहाय हो स्वंय तो निरर्थक जिन्दगी बिताता हीं है बल्कि परिवार व समाज के लिए भी बोझ बनकर रह जाता है।

शराब से मुक्ति कैसे पायें

शराब से होने वाले नुकसान और इसके सेवन से हो रहे बीमारियों के बारे में इतना सब कुछ जान लेने के बाद हमारे बहुत सारे पाठकों के मन में यह विचार उत्पन्न हो रहे होगें कि अब तक हमने इस जहर का इस्तेमाल कर के अपनी जिन्दगी में बहुत बड़ी भूल कर दी। उनके हृदय में यह भाव भी जागृत हो रहे होंगे कि चाहे जैसे भी हो उन्हें इस दुर्व्यसन से अब मुक्ति पा ही लेनी है। मगर सही मार्गदर्शन के अभाव में उन्हें अपने इस विचार को अमल में लाना मुश्किल जान पड़ता है क्योंकि उनके दिमाग में इस तरह के सुधारवादी सोंच आने के बावजूद भी उन्हें इस बुरी लत को छोड़ने का कोई सुगम रास्ता दिखाई नहीं देता।

सचमुच यह कितनी बड़ी बिडम्बना है कि लोग शराब-रूपी इस जहर को खरीदने के लिए अपनी गाढ़ी मेहनत की कमाई को तो गँवाते ही हैं साथ ही अपना अमूल्य स्वास्थ्य का भी सत्यानाश करके अनेकों प्रकार के भयानक बीमारियों के चंगुल में भी फँस जाते हैं ।

मुझे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि कोई भी व्यक्ति इस पुस्तक को सही ढंग से यदि एक बार पढ़ लेगा तो उसे शराब से निश्चित तौर पे घृणा हो जायेगी। क्योंकि सभी प्राणियों में मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जिसे परम दयालू परमात्मा ने विवेक-बुद्धि प्रदान की है। वास्तव में यही एक विशेषता है जिसकें कारण मानव अन्य प्राणियों से पृथक है- सर्वश्रेष्ठ है। यही वजह है कि इंसान अपनी विवेक-बुद्धि के द्वारा पूरी तरह से सोंच-विचार कर के हीं किसी कार्य को सम्पन्न करता है। इसलिए इस पुस्तक में लिखी ज्ञानवर्द्धक बातों का असर उस पर होगा हीं।

अतः इस कल्याणकारी पुस्तक को पढ़ लेने के उपरान्त जो लोग शराब का सेवन करना छोड़ना चाहते होंगे उनके लिए यहाँ पर कुछ उपायों पर प्रकाश डाला जा रहा है जिनकी मदद से उन्हें शराब

छोड़ने में आसानी होगी ।

अपने आत्म-विश्वास एवं मनोबल को बढ़ाइए

यह मानी हुई बात है कि जिसके पास आत्म-विश्वास का जादू है तथा जिसका मनोबल ऊँचा है तो फिर उस आदमी के लिए कुछ भी करना मुश्किल नहीं रह जाता। संसार में महान् कार्य करने वाले सभी व्यक्तियों में आत्म-विश्वास कूट-कूट कर भरा हुआ था और उनका मनोबल ऊँचा था।

जो लोग शराब का सेवन करने से मुक्ति पाना चाहते हैं उन्हें सर्व प्रथम दृढ़ निश्चयी हो अपने आत्म-विश्वास को बढ़ाना होगा। आप अपने संकल्प-बल को स्मरण कर अन्तर्मन से इस बात पर दृढ़ रहें कि आपने शराब छोड़ने का जो घोषणा किया है, जो प्रतिज्ञा लिया है आप उस पर अटल रहेंगे, तो फिर निश्चित तौर पर अपने उन इरादों पर कायम रहेगें क्योंकि आपके पास आत्म-विश्वास का जादू है और आपका मनोबल जो ऊँचा है । महान् विजेता नेपोलियन अपने इसी आत्म-विश्वास और ऊँचा मनोबल के बदौलत ही बड़ी-से-बड़ी लड़ाईयों को भी आसानी से जीत लिया करता था।

मेरे एक मित्र जो पिछले चालीस वर्षों से लगातार शराब का सेवन कर रहे थे। हमारे इस शराबी मित्र के संबंध में समाज मे यह आम चर्चा थी कि वे किसी भी कीमत पर शराब पीना नहीं छोड़ सकते चाहे उनकी प्राण ही क्यों न चली जाए।

एक दफा मैं अपने इस शराबी मित्र को शराब न पीने के लिए प्रेरित कर रहा था। मगर उनके मुस्कुराते चेहरे को देखकर मुझे ऐसा प्रतीत हो रहा था कि जैसे मेरी बातों का उन पर कोई खास प्रभाव नही पड़ रहा हैं। परन्तु जब मैं उदाहरण स्वरूप महान् विजेता नेपोलियन की साहस-भरी कथा उन्हें सुनाने लगा तो वे पूरी तरह से गम्भीर हो ध्यान से मेरी बातें सुनने लगे। घटना कुछ इस प्रकार है-

एक दफा नेपोलियन के मन में रूस पर हमला करने का विचार आया तो उसके सिपहसालार ने निराशा भरी शब्दों में कहा

कि रूस को वे कभी नहीं जीत सकते क्योंकि रूस की सेना हमारी सेना से ज्यादा ताकतवर है। उसकी बात सुनने के बाद नेपोलियन ने कहा कि लड़ाई हमेशा फौज की ही ताकत से नहीं जीती जाती। युद्ध को जीतने के लिए सबसे अधिक जरूरी होता है आदमी का मनोबल और उसका आत्म-विश्वास। जिस आदमी में ये दोनों चीज मौजूद है उन्हें जिन्दगी मे कभी भी किसी भी मोर्चे पर हार का सामना नहीं करता पड़ता। मेरे पास कायरों और बुजदिलों जैसी बातें करने की वज़ाय आप जाकर अपने सैनिकों के मनोबल और आत्म-विश्वास को जागृत कीजिए क्योंकि यह जंग हम इन दोनों चीजों के बूते पर ही जीत सकते हैं। और हाँ यदि कोई कारण से आप में यदि इन दोनों चीजों की कमी आने लगी है तो हमारे साथ युद्ध के मैदान में चलने के बजाय आप घर जाकर आराम कीजिए क्योंकि आप जैसे कमजोर मानसिकता वाले लोग ही हमारी पराजय का कारण बन सकते हैं ।

दरअसल उस सिपहसालार में आत्म-विश्वास की कमी आ चूकी थी और उसका मनोबल भी टूट चुका था। मगर नेपोलियन की बात सुनकर उसका खोया हुआ आत्म-विश्वास पुनः वापस लौट आया और उसका मनोबल भी ऊँचा हो गया । इसी आत्म-विश्वास और ऊँचा मनोबल की वजह से नेपोलियन ने वह लड़ाई तो जीत ही लिया बल्कि इसका श्रेय अपने उसी सिपहसालार को दिया जिसने कभी इसके साथ लड़ाई न लड़ने की सलाह दिया था। स्वंय उस सिपहसालार ने भी यह स्वीकार किया था कि नेपोलियन ने यदि उसका आत्म-विश्वास और मनोबल को न बढ़ाया होता तो इस युद्ध में वह इतनी बहादुरी से न लड़ पाता ।

अब सोचने वाली बात है कि आत्म-विश्वास और ऊँचा मनोबल की वजह से जब इतनी बड़ी लड़ाई को जीता जा सकता है तो फिर आदमी अपनी भावनाओं पर नियंत्रण पाकर तथा अपने आत्म-विश्वास को जगा कर शराब जैसे तुच्छ जहर को क्यों नहीं छोड़ सकता। मेरा वह शराबी मित्र जिसकी जिंदगी हीं शराबमय बन चुका था। मेरी इन बातों को सुनकर शराब पीने से तो मेरे दोस्त

तौबा कर ली मगर मैं तो उन लाखों लोगों को इस जहर से मुक्ति दिलाना चाहता हूँ जिसकी वजह से उनका जिन्दगी हीं नरक मे तब्दील हो गई है। निसन्देह यदि वे चाहें तो आत्मविश्वास एवं ऊँचा मनोबल के सहारे अपनी वर्षों की लगी इस बुरी आदत को आसानी से छोड़ सकते हैं।

अधिकांश महापुरूषों के जीवन-चरित्र पढ़ने पर आपको पता चलेगा कि संसार में सभ्यता को ऊँचा उठाने में महत्वपूर्ण योगदान देने वाले महापुरूषों ने जब कार्य आरम्भ किया तब वे अत्यन्त निर्धन थे। इसके साथ ही आपको यह भी ज्ञात होगा कि इन लोगों ने ऐसे कठिन मार्ग तय किये कि जहाँ दूर-दूर तक केवल असफलता ही दिखाई पड़ती थी। मगर वहाँ भी उन्होंने विश्वास नहीं छोड़ा और इस भरोसे श्रम करते रहे कि कभी-न-कभी तो सफलता प्राप्त होगी ही और अन्ततः उन्हें सफलता भी मिली। क्योंकि आत्म-विश्वास ही वह अनुपम शक्ति है जिसके सहारे वे अनेकों विघ्नों पर विजय प्राप्त कर अपनी मंजिल तक पहुँचने में कामयाब हो सकें। यही वजह है कि इस संसार में जितने भी महान् कार्य हुए हैं या हो रहे हैं अथवा होंगे उन सब का मूल कारण आत्मविश्वास हीं है। संसार उन्हीं का आदर भी करता है जो अपना सब कुछ गवां देने पर भी आत्म-विश्वास को नहीं गँवाते और इस निश्चय पर दृढ़ रहते हैं कि जो कार्य हमने आरम्भ किया है हम उन्हें एक दिन जरूर पूरा करेंगे।

इस प्रकार जो लोग शराब छोड़ने का संकल्प लिया है और उनके भीतर आत्म-विश्वास का अपूर्व शक्ति विद्यमान है तो इसमें कोई संदेह नहीं कि वे अपने इरादों में कामयाब न हो सकें । किन्तु कुछ लोग भावनावश जल्दबाजी में शराब न पीने की घोषणा तो कर देते हैं पर अपनी कमजोर इच्छा-शक्ति व आत्म-विश्वास के कमी की वजह से वे इसे पुनः फिर पीना शुरू कर देते हैं। ऐसे लोगों को मैं यह सलाह दूँगा कि किसी भी चुनौती भरा कार्य को करने के पहले वे सर्वप्रथम आत्म-विश्वासी बनें और अपने मनोबल को बढ़ायें तो सफलता निश्चित तौर पर उनकी कदम चूमेगी ।

एक बात गौर तलब है कि अपने को जैसा मानेंगे आपका आदर्श भी उसी प्रकार का होगा। आप अपने आपको जैसा समझते हैं अथवा मानते हैं उससे अधिक आप कैसे कुछ हो सकते हैं ?

यदि किसी व्यक्ति में यह संदेह और धारणा बन जाये कि उससे शराब पीने की लत नहीं छूट पायेगा तो यकीनन उस व्यक्ति के अपने इस आत्म-विश्वास की कमी तथा टूटा हुआ मनोबल की वजह से वह इस बुरी आदत को कभी नहीं छोड़ सकता।

यदि आप किसी भी कार्य में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको चाहिए कि आप अपने आदर्श को सदा उन्नत बनायें रखें और उस पर विजय पाने के लिए मन, वचन और कर्म से उद्यत रहें।

लक्ष्य की प्राप्ति करने वाले लोगों को यहाँ यह बात भी बता देना आवश्यक समझ रहा हूँ कि यदि आप की मानसिक शक्ति प्रबल है और आपका मनोबल भी ऊँचा है परन्तु उसका संचालन आत्म-विश्वास के द्वारा नहीं हो रहा है तो वह शक्ति आपके लिए उपयोगी सिद्ध नहीं हो सकता अर्थात् आप अपनी मंजिल नहीं पा सकते क्योंकि मानसिक शक्तियों पर आत्म-विश्वास का बहुत ही गहरा प्रभाव पड़ता है। संसार में कोई भी ऐसी वस्तु नहीं है जो मनुष्य को ऊँचा उठा सके। केवल आत्म-विश्वास ही इसमें समर्थ हो सकता है। यह बात तय है कि कोई आदमी शराब छोड़ने की इच्छा कर लेने के बाद अगर शराब नहीं छोड़ पाता तो इतना निश्चित मानिये कि उस व्यक्ति ने अपनी इच्छा-शक्ति और आत्म-विश्वास को सबल नहीं बना सका जिसके फलस्वरूप वह अपने उन इरादों पर कायम नहीं रह सका।

इस प्रकार उन सभी लोगों को जो सचमुच शराब जैसे भयानक दुर्व्यसन से मुक्ति पाना चाहते हैं तो वे सबसे पहले अपने आत्म-विश्वास को जागृत कर उसे शक्तिशाली बना लें क्योंकि आत्म-विश्वास के जागृत हो जाने पर आप की सभी शक्तियाँ आप की इच्छानुसार कार्य में लग जायेगी। आत्म -विश्वासी और दृढ़-निश्चयी

व्यक्तियों को कोई भी वस्तु संसार में अपने ध्येय की ओर बढ़ने से नहीं रोक सकती क्योंकि उन्हें अपने ऊपर भरोसा होता है और वे कठिन-से-कठिन परिस्थितियों में भी अपना मार्ग ढूँढ़ ही लेते हैं। आप अपना आत्म-विश्वास और ऊँचा मनोबल के सहारे शराब छोड़ने का प्रयास कीजिए तो निश्चित तौर पर आप को कामयाबी मिलेगी और फिर आपकी जिन्दगी में एक नई रोशनी का आगमन होगा आपका भाग्योदय का सूर्य फिर से निकल आयेगा।

संगति में बदलाव लाइए

जो लोग शराब को छोड़ना चाहते हैं उन्हें वैसे जगहों एवं मित्र मण्डली से अपने को एकदम अलग कर लेना चाहिए जहाँ पर शराब का दौर चलता हो। क्योंकि यह मानी हुई बात है कि आदमी जिस तरह की संगति में रहता है वह वैसा ही बन जाता है। हलाँकि इसके कुछ अपवाद भी हो सकते हैं। मगर इतना तो तय है कि संगति का प्रभाव तो आदमी के ऊपर होता हीं है। इसलिए शराब छोड़ने के इच्छुक लोगों को चाहिए कि वे अपना एक नया और अच्दा मित्र मण्डली बना लें ताकि उनकी शरब पीने की आदत छूट जाए। वे लोग भी जिन्होंने शराब पीना छोड़ दिया है तो उन्हें भी कुछ काल के लिए शराबी दोस्तों को या फिर जहाँ पीने-पिलाने का दौर चलता है ऐसे स्थान और संगति से परहेज करना चाहए ताकि वे पुनः उस बुराई की ओर न ज़ाएँ।

इस प्रकार अच्छे लोगों के बीच रहने से आदमी में अच्छी संस्कारों को भी तो समावेश होता है। पाठकों से मेरा अनुरोध है कि वे इस बात का पूरा ध्यान रखें कि जिन लोगों के बीच आप ऊठ-बैठ रहे हैं उनका आचरण किस प्रकार का है तथा उनसे आपको किस प्रकार का मार्ग दर्शन मिल रहा है। निश्चय ही संगति करने के पूर्व इन सारी बातों का ख्याल रखा जाना चाहिए।

आशावादी बनिए और उदासीनता को हावी न होने दें

वर्षों से शराब पीने की इस बुरी आदत को जब आप छोड़ चुके होंगे तो निश्चय ही कुछ दिनों के लिए उदासीनता और मायुसी-रूपी काले बादलों से आप घिर जायेंगे। क्योंकि जब मन उदास होता है तो सब कुछ अंधकारमय-सा प्रतीत होता है। सहज रूप से मन में साकारात्मक विचार प्रवेश हो नहीं पाता।

अतः हर समय प्रयास करें कि उदासीनता या मायुसी आप पर हावी न होने पाये। अपने आत्म-विश्वास को जगाइए और स्वस्थ्य विचारों को मन में स्थान दें ताकि हर पल सिर उठाने वाली समस्याओं से छुटकारा पा सकें।

दरअसल आदमी शराब पीने की आदत को जब अचानक छोड़ देता है तो निश्चय ही उस व्यक्ति के भीतर तूफान तो उठेगा. ही उसमें एक अजीब-सी मायुसी और निराशा का एहसास होगा मगर ऐसा सिर्फ शुरू के दिनों में ही होता है। बाद में सब कुछ सामान्य हो जाता है और आदमी फिर स्वाभाविक जिन्दगी जीने लगता है। इसीलिए शराब से मुक्ति पानेवाले लोगों को चाहिए कि वे अपने हृदय में आशा का दीप जलायें रखें तथा निराशावादी प्रवृत्ति को अपने पास कतई फटकने न दें क्योंकि आशा ही जीवन है और निराशा ही मृत्यु।

ज्ञानवर्द्धक पुस्तकों का अध्ययन करें

अच्छे विचारों के लिए अच्छी पुस्तकों का अध्ययन भी बहुत लाभप्रद होता है। अच्छी पुस्तकें सदा अच्छे हितैषी मित्रों के समान होती हैं। उनसे हमें संकट काल में धैर्य धारणा करने का बल मिलता है और निराशा के क्षणों में वे मन में आशा का संचार करती हैं। शिक्षाप्रद पुस्तके हमारे नीचे गिरते मनोबल एवं आत्म-विश्वास को बढ़ाती है तथा विपरीत परिस्थितियों में वे हमें सही राह दिखाती हैं।

चूँकि कोई भी शराबी शराब पीने की वजह से अपनी

मानसिक-शक्ति को संतुलित नहीं रख पाता है। जैसा कि मैंने पूर्व में ही इस बात का जिक्र कर चुका हूँ कि शराब पीने की वजह से आदमी के दिमाग में असंतुलन पैदा हो जाता है जिसकी वजह से उसकी सोचने-समझने की शक्ति क्षीग हो जाती है। इसलिए कुछ अपवाद को छोड़ आम तौर पर कोई भी शराबी एकदम से अपनी इच्छाशक्ति को बढ़ा नहीं सकता। ऐसी अवस्था में उसका संकल्प-बल टूट सकता है तथा उस व्यक्ति का कदम डगमगा सकता है। मगर जब आदमी ज्ञानवर्द्धक एवं शिक्षा-प्रद पुस्तकों का अध्ययन करता है तो उसका आत्म-विश्वास बढ़ जाता है और मनोबल भी ऊँचा हो जाता है फलस्वरूप शराब छोड़ने वाले व्यक्ति को अपनी लक्ष्य तक पहुँचने में किसी भी प्रकार का दिक्कत महसूस नहीं होता। फिर अच्छी पुस्तकों को पढ़ने से आदमी को अपनी संस्कृति एवं सभ्यता के बारे में भी विस्तृत जानकारी मिलती है। ऐसा व्यक्ति चार आदमी के पास बैठकर अपनी बातें कह-सुन भी सकता है। मगर इसके विपरीत एक शराबी के पास तो आदमी बैठना भी पसन्द नहीं करता क्योंकि उसे इस बात का भय बना रहता है कि लोग एक शराबी का संगति देखकर कहीं उसे भी शराबी न समझ बैठें। इस प्रकार अच्छी पुस्तकों को पढ़ने से मनुष्य के भीतर ज्ञान का ज्योति तो जलता हीं है साथ ही ऐसे व्यक्ति अपने इरादों पर कायम रहते हैं तथा बुराइयों को तो वे अपने पास फटकने तक नहीं देते।

आरंम्भिक बेचैनी से घबराएँ नहीं

प्रायः यह देखने में आता है कि नशा छोड़ने वाले को शुरू-शुरू के दिनों में घबराहट और बेचैनी का सामना करना पड़ता है। दरअसल इसमें होता यह है कि जो व्यक्ति वर्षों से शराब का सेवन कर रहा है और उसका शरीर शराब-रूपी जहर का आदी भी हो चुका है। फिर अचानक वह शराब पीना बन्द कर देता है। मगर उसके शरीर को तो खुराक चाहिए जो उसे वर्षों से मिलता आया है। आदतन वह चीज नहीं मिलने पर घबराहट और बेचैनी का आना तो स्वाभाविक हीं है ।

इस प्रकार शराब छोड़ चुके व्यक्ति का यही वह परीक्षा की घड़ी है कि वह अपने भीतर आए इस घबराहट और बेचैनी को किस प्रकार से काबू में कर पाता है। ऐसी परिस्थिति में जो व्यक्ति अपने आत्म-विश्वास और इच्छा-शक्ति को सबल बना लेते हैं वे निश्चित तौर पे मंजिल पा लेते हैं। ऐसी हालत में जो लोग अपने संकल्प-बल को डिगने नहीं देते उनके समक्ष घबराहट और बेचैनी भी नतमस्तक हो अपनी पराजय स्वीकार कर लेती है।

इसके विपरीत जो व्यक्ति अपने ऊपर आए इस घबराहट और बेचैनी पर काबू नहीं रख पाते तथा जिनका आत्म-विश्वास डिग चुका होता है, ऐसे ही लोग पुनः फिर शराब पीना शुरू कर देते हैं । भला जो आदमी जीवन में संघर्ष नहीं कर पाये विपरीत परिस्थितियों से मुंह मोड़ ले, क्या वह भी कोई इन्सान है ?

इस प्रकार शराब छोड़ने वाले व्यक्ति को यह भली-भाँति समझ लेना चाहिए कि उनके भीतर जो घबराहट और बेचैनी का आलम है वह मात्र कुछ ही दिनों के लिए है। कालान्तर में सब कुछ सामान्य हो जायेगा और फिर जीवन स्वाभाविक रूप से चलनी शुरू हो जायेगी।

किसी अन्य विकल्प का सहारा न लें

हमारे समाज में एक कहावत है 'तार से गिरे तो खजूर पर लटके'। यह कहावत मुझे इसलिए कहना पड़ रहा है क्योंकि कुछ ऐसे भी लोग होते हैं जो एक नशा को छोड़ झट किसी दूसरी नशा को पकड़ लेते हैं। हमारे मुहल्ले में हीं एक सज्जन हैं जिन्हें कभी लोग 'हैवी ड्रिंकर' के नाम से भी लोग पुकारते थे। कभी-कभी उनसे हमारी भी मुलाकात हो जाया करती थी। वे जब भी मुझ से मिलते थे तो तुरन्त अपने चेहरे पर हल्की मुस्कान लाते हुए कहते 'आप तो मुझे शराब न पीने की सलाह देंगे'। मैं भी मुस्कुराते हुए उनकी इस बात के प्रत्युत्तर में कह देता 'मगर मेरी सलाह आप मानिये तब तो'। और एक दिन सचमुच इस व्यक्ति ने जो वर्षों से शराब का सेवन करता आया था अचानक शराब को त्याग दिया। इस खबर को सुनकर मुझे तो बहुत ही खुशी हुई और मैं अपने को इस

बात के लिए धन्य भी समझा कि चलो मेरा प्रयास तो सफल हुआ । किसी की जिन्दगी बरबाद होने से तो बच गई। उसके परिवार के लोगों का तो खुशी का ठिकाना न था।

वह व्यक्ति मुझ से मिलने भी आया। मुझसे मिल कर मेरे प्रति आभार प्रकट किया तथा भावुक होते हुए कहा 'आपने मेरी इस बुरी लत को छुड़वा कर मेरी जिन्दगी तो सुधार ही दिया इसके साथ ही मेरे परिवार वालों का भी खुशी के दिन लौटा दिया।'

मगर कुछ दिनों के बाद मुझे उस व्यक्ति के बारे में मालूम हुआ कि अब वह शराब के बदले गाँजा का इस्तेमाल करने लग गया है। यह सुन कर मुझे बहुत दुख हुआ। वैसे इस तरह की शिकायतें आज आम हो गई है क्योंकि लोग एक बुराई को तो छोड़ते हैं मगर झट से दूसरी बुराई का दामन थाम लेते हैं । मगर ऐसा वही लोग करते हैं जिनको अपने आप पर भरोसा नहीं रह जाता। जो व्यक्ति आत्म-विश्वासी है और जो दृढ़ इच्छा-शक्ति वाला है वह भला ऐसी गलती क्यों करेगा।

इस संबंध में मैं अपने पाठकों को किसी भी तरह का विकल्प की सलाह कदापी नहीं दूँगा । कुछ लोग विकल्प के तौर पे सौंफ, मुन्नका, इलायची या सुपारी आदि का सहारा लेते हैं। हालांकि ये सब नशीली चीजों की श्रेणी में नहीं आती हैं मगर चिंतन करने वाली बात है कि एक चीज को छोड़ने के बाद दूसरी चीज का सहारा क्यों लिया जाए। जिस व्यक्ति के पास आत्म-बल है तथा जिसे खुद पर भरोसा रहता है उसे किसी विकल्प की जरूरत नहीं पड़ती।

संगीत और खेल आदि के प्रति रुचि रखें

जिस बुराई को आपने त्याग दिया है उस ओर पुनः आपका ध्यान न जाए इसके लिए मधुर गीत-संगीत का सहारा लीजिए । वैसे भी संगीत इन्सान की जिन्दगी में बड़ा महत्व का चीज है क्योंकि संगीत हीं जीवन है। स्वस्थ्य मनोरंजन प्रदान करने तथा मन को शांति देने का संगीत एक सार्थक साधन है। अपनी पसन्द का तथा प्रेरणादायक गीतों को सुनने के बाद आदमी के मानसिकता

में तो बदलाव आता ही है, इसके साथ ही उसे अपने स्वार्थ को छोड़ देश तथा समाज के लिए कुछ करने की भावना भी जगती है।

इसके अलावे शराब छोड़ चुके व्यक्ति को खाली समय में खेल आदि में भी रूचि लेनी चाहिए । यदि वह स्वंय खेलना जानता है तो वह उस खेल को खेले या फिर किसी पसन्द के खेल को देखकर ही मनोरंजन प्राप्त करे ।

कहने का तात्पर्य है कि आप अपने आपको किसी-न-किसी मनोरंजन या कार्य में लगाये रखें ताकि उस बुराई की ओर आपका पुनः ध्यान जाने न पाये जिसे आप छोड़ चुके हैं ।

शराब छोड़ने की एक कारगर दवा

मैं अपने प्रिय पाठकों को यहाँ पर यह भी बत्ता देना चाहता हूँ कि जो लोग शराब छोड़ने की उपरोक्त लिखी उपायों का व्यवहारिक तौर पर अमल में नहीं ला सकते अर्थात् शराब पीने की लत से अपने को मुक्त नहीं कर पा रहे हैं उनके लिए मैं यहाँ पर एक कारगर एवं सफल दवा का जिक्र कर रहा हूँ जिसकी धूम इस समय पश्चिम के देशों में मची हुई है तथा जो इन दिनों पूरी दुनिया में चर्चा का विषय बना हुआ है।

शराब छुड़ाने वाली इस क्रांतिकारी दवा का इतना अधिक प्रशंसा सुनकर आपको आश्चर्य होगा तथा आप इस बात को जानने के प्रति उत्सुक भी होंगे कि शराब से मुक्ति पाने की इतनी आसान एवं सहज दवा कौन-सी है जिसे डाक्टरों ने ढूँढ़ निकाला है।

दरअसल एकाम प्रौसेट नामक यह दवा जो वास्तव में शराब से मुक्ति दिलाने में सफल सिद्ध हुई है वैसे लोगों के लिए यह एक सुनहरा अवसर है जिनका जीवन शराब-रूपी दलदल में इस कदर धँस चुकी है जहाँ से उन्हें निकलना कठिन प्रतीत हो रहा हो और जो अपनी जिंदगी से निराश हो चुके हैं। वस्तुतः शराब छोड़ने की इच्छा रखनेवाले व्यक्ति के साथ सबसे बड़ी समस्या यह होती है कि यदि वे शराब पीना बन्द कर दें तो उन्हें पुनः शराब पीने की तलब सताने लगती है। शराब पीना छोड़ चुके उस व्यक्ति को यह

तलब इतना अधिक वेग से सताती है कि वे इसे दोबारा पीने पर मजबूर हो जाते हैं । मगर एकामप्रौसेट नामक इस दवा का इस्तेमाल करने के बाद पुनः शराब पीने का मन ही नहीं करता।

इस दवा की सबसे बड़ी विशेषता है कि यह शरीर को किस भी तरह से बिना क्षति पहुँचाये सफलता पूर्वक अपना काम करती है । एकामप्रौसेट नामक इस दवा के प्रयोग से लीवर को भी नुकसान नहीं होता। इस दवा का प्रयोग हजारों लोगों द्वारा इस्तेमाल कर इसकी प्रमाणिकता सिद्ध की जा चुकी है।

हाल हीं में अमेरिका में भी इस दवा को मान्यता मिल चुकी है। वस्तुतः अमेरिका में पिछले दस सालों से शराब छुड़ाने की कोई दवा बाजार में नहीं आई थी । एक आँकड़े के अनुसार अमेरिका में इस समय एक करोड़ चालीस लाख लोग ऐसे हैं जो शराब को छोड़ना चाहते हैं मगर इसे छोड़ नहीं पा रहे हैं।

मगर अब एकाम प्रौसेट नामक दवा जो बाजारों में कैम्प्रैल ब्रांड के नाम से बिकती है जिसका इस्तेमाल कर अमेरिकी लोग भी इसका लाभ उठा सकेंगे ।

यूरोप में धूम मचाने के बाद ३३३ मिलीग्राम के इस टैबलेट को अमेरिका के खाद्य एवं ड्रग प्रशासन ने मान्यता दे दी है। दुर्भाग्यवश भारत में अभी तक इस दवा को मान्यता नहीं मिली है। भारत सहित संसार के अन्य देशों को चाहिए कि वे भी अमेरिका की भाँति अपने-अपने देश में इस दवा की स्वीकृति दें ताकि शराब से ग्रसित लोग इस जहर से अपने को मुक्त कर सकें।

मैं भारत के फार्मास्युटिकल कम्पनियों के मालिकों से यह अनुरोध करूँगा कि वे आगे आयें और अपने देश में भी इस कामयाब दवा का निर्माण शुरू करें ताकि यह दवा हर जगह उपलब्ध हो और सस्ते दर पर भी मिल सके।

शराबी का नशा उतारने की कुछ नुस्खे

यहाँ हम शराबी के नशा उतारने या उसका बेहोशी तोड़ने का कुछ सर्वमान्य विधियों या नुस्खें का उल्लेख करेंगे जिसका उपयोग कर आप उस व्यक्ति का इलाज कर सकते हैं जो नशे में धुत्त है या फिर बेहोश हैं :-

१. बेहोश शराबी के लिए फिटकरी एक बहुत हीं उपयोगी चीज है। यदि पानी में फिटकरी को घोलकर बेहोश शराबी को पिला दी जाए तो उसका बेहोशी टूट जाती है।

२. देशी घी यदि बेहोश हो चुके शराबी को गर्म कर के पिला दिया जाय तो वह शराबी होश में आ जाता है। इसके विपरीत शराब पीने से पहले वह व्यक्ति देशी घी पी लेता है तो उस पर नशा नाम मात्र ही चढ़ पायेगा।

३. बेहोश हो चुके शराबी को होश में लाने के लिए देशी घी में आधी मिश्री मिलाकर पिलाने से भी शराबी होश में आ जाता है। इसके उल्टे यदि शराब पीने से पहले वह इसका इस्तेमाल कर लेता है तो उस पर नशा का असर बहुत हीं कम होगा।

४. नीम्बू का रस यदि बेहोश हो चुके शराबी को पीला दीं जाय तो उसका बेहोशी तोड़ने में यह विधि अत्यधिक कारगर सिद्ध होती है।

५. इमली और चीनी की बराबर मात्रा भी बेहोश पड़े शराबी को होश में ले आता है।

६. पत्ता गोभी का रस पिलाने से भी शराबी का बेहोशी टूट जाता है। शराब पीने से पहले इसका रस पी लिया जाए या इसका पत्ता अत्यधिक मात्रा में खा लिया जाए तो शराब का असर उस व्यक्ति पर न के बराबर होगा ।

७. बेहोश पड़े शराबी को हींग का पानी पिलाने पर उसे उल्टी

हो जायेगी और इस प्रकार उसका बेहोशी टूट जायेगा।

इसके अलावे नारंगी, सेव, ककड़ी आदि का उपयोग नशा उतारने या फिर बेहोश हो चुके शराबी को होश में ले आने के लिए काफी कारगर सिद्ध होते हैं।

इस प्रकार इनमें से कोई एक विधि को अपना कर भी यदि आप बेहोश पड़े शराबी का नशा उतारने में सफल नहीं हो पाते हैं तो समझिये उस व्यक्ति ने जरूरत से कहीं ज्यादा शराब पी रखी है इसलिए जितनी जल्दी हो सके तुरन्त उसे निकट के अस्पताल में ले जाइए अन्यथा उस व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

शराब छोड़ने के लाभ

प्रत्येक उस व्यक्ति को जो शराब का सेवन करते हैं उन्हें जल्दी या देर से इतना तो पता लग ही जाता है कि वह इसे अपनी मर्जी से नहीं बल्कि आदत के कारण शराब का इस्तेमाल करते हैं और यह आदत उसके लिए नुकसानदेह है। इसलिए वह इस बुरी आदत से अपना पिण्ड छुड़ाना चाहता तो है लेकिन उसे इसका रास्ता मालूम नहीं होता है । कभी आधे मन से तो कभी पूरे मन से इस बुरी आदत से वह पीछा छुड़ाने के लिए झगड़ता है, संघर्ष भी करता है और एक दिन ऐसा भी आता है जब वह अपने आत्म-बल और पुरूषार्थ की बदौलत अपनी मंजिल के करीब पहुँचने लग जाता है। इस प्रकार जब उसे आशाजनक सफलता मिल जाती है और जब वह शराब जैसे भयानक दुर्व्यसन के चंगुल से अपने को बिल्कुल मुक्त कर लेता है, उस वक्त उसकी खुशी का ठिकाना नहीं रहता है। वह व्यक्ति अपने को परम सौभाग्यशाली समझता है और फूले नहीं समाता। बात भी सही है क्योंकि कल तक जिस व्यक्ति को शराब का सेवन करने की वजह से शारीरिक, मानसिक और आर्थिक परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था, आज वही व्यक्ति इस जहर को त्याग देने के बाद हर तरह के प्रसन्नता और आनन्द का अनुभव कर रहा होता है।

स्वास्थ्य की रक्षा

एक कहावत है जो पूरे विश्व में प्रचलित है "स्वास्थ्य हीं धन है" कुछ इसी प्रकार शास्त्रों का भी कथन है "धमार्थ काम मोक्षाणा मारोग्यं मूल कारणम" अर्थात् धर्म, सम्पत्ति, कामनाओं की पूर्ति व मोक्ष प्राप्ति के लिए निरोग व स्वस्थ्य होना आवश्यक है।

दुर्भाग्यवश वैसे लोग जो शराब जैसे भयानक दुर्व्यसन के चंगुल में फँसकर अपनी सेहत में आग लगा लेते हैं फलस्वरूप उन्हें न जाने कितने प्रकार की बीमारियों और शारीरिक यातनाओं का

सामना करना पड़ जाता है। इस प्रकार ऐसा अस्वस्थ्य और रोग-ग्रस्त व्यक्ति के पास यदि दुनिया का हर ऐश्वर्य के साधन और सुख-सुविधा मौजूद भी हो तब पर भी वह उसका उपभोग नहीं कर सकता । बात भी सही है क्योंकि एक कमजोर और रोग-ग्रस्त व्यक्ति अकूत धन का स्वामी होते हुए भी भला उस धन का उपभोग कैसे कर सकता है जब उसका शरीर ही रोग-ग्रस्त व जर्जर हो जाए। कहा भी गया है कि धन से हमे भोज्य पदार्थ मिल सकते हैं, भूख नहीं, औषधि मिल सकती है, स्वास्थ्य नहीं, सुखद सामग्रियाँ मिल सकती है, आनन्द नहीं, भोग विलास की वस्तुए मिल सकती है भोगने की क्षमता नहीं।

इस प्रकार धन सुख के सब साधन जुटा भी लें किन्तु शरीर में उनको भोगने की क्षमता व शक्ति ही न रहे तो सब व्यर्थ है। इसके विपरीत जो लोग शराब आदि जहरीले चीजों से अपने को अलग कर लेते हैं वे आजीवन स्वस्थ्य रहकर अपने पुरूषार्थ से दुनिया का हर सुख-सुविधा का भरपूर उपभोग करते हैं। इसके अलावे जो लोग शराब आदि का सेवन नहीं करते वे दीर्धजीवि भी होते हैं। इसमें कोई संदेह नहीं कि एक धनी व्यक्ति किन्तु शारीरिक तौर पर बीमार रहने वाले आदमी से वह व्यक्ति अपने को परम सौभाग्यशाली समझता है जो अमीर भले ही न हो किन्तु उसका स्वास्थ्य तो ठीक है।

इस प्रकार शराब का सेवन करने से अपने को अलग कर लेने वाला व्यक्ति शारीरिक व मानसिक तौर पे स्वस्थ्य तो रहता हीं है, साथ ही वह जिन्दगी के हर प्रकार के सुख-सुविधा का भी भरपूर आनन्द उठाता है।

धन की बचत

शराब का सेवन करने की वजह से आदमी को अनेकों प्रकार के रोगों का तो शिकार हो ही जाना पड़ता है लेकिन इसके साथ ही उस व्यक्ति को आर्थिक तौर पे भी भारी नुकसान उठाना पड़ जाता है। मेहनत मजदूरी करनेवाले एक नहीं बल्कि हजारों

व्यक्ति जिन्हें शराब पीने की लत लग चुकी है, ऐसे देखे जा सकते हैं जो अपना और अपने बच्चों का पेट काटकर शराब का प्रबन्ध अवश्य करते हैं। इतना ही नहीं बल्कि बहुत सारे लोग तो कभी-कभी अपने बच्चों को भूखा रखकर भी भोजन के पैसों से शराब खरीदकर पीते हैं। यह दुरावस्था केवल गरीबों तक ही सीमित नहीं है बल्कि अनेकों पैसेवाले व्यक्ति भी जेब में रूपये न रहने पर भूखा रहना स्वीकार कर लेते हैं मगर शराब की तलब मार लेना उनके वश की बात नहीं होती। इस प्रकार यह हानिकारक व्यसन मनुष्य को पतन की ओर ही ले जाती है।

इसके विपरीत वैसे लोगों को जिन्होंने शराब का इस्तेमाल करना छोड़ दिया है उनकी आर्थिक स्थिति दिन-प्रति-दिन सुधरती जाती है। कल तक उन्हें महीने के अन्त होने तक किसी-न-किसी से कर्ज लेना पड़ जाता था। मगर आज उसी व्यक्ति को शराब का सेवन बन्द कर देने की वजह से माह में कोई हजार रूपये तक बचत हो जा रहा है।

इस प्रकार ऐसे लोग यदि शुरू से ही अपनी गाढ़ी खून-पसीने की कमाई में आग नहीं लगा रहे होते तो आज वे न जाने कितने रूपये बिना परिश्रम के बचा लिए होते और इस तरह उनका परिवार भी खुशहाल हो गया होता।

अनेक प्रकार के रोगों से छूटकारा

पूर्व के अध्यायों में हमने विस्तार से इस बात का उल्लेख कर चुके हैं कि शराब का सेवन करने की वजह से आदमी को किस प्रकार से अनेकों प्रकार के घातक व जानलेवा रोगों का शिकार हो जाना पड़ता है जिसमें पेट के रोग, मस्तिष्क, टी० बी०, हृदय रोग, शारीरिक कमजोरी, हाई ब्लड प्रेशर, और कैंसर आदि प्रमुख हैं।

किन्तु जो लोग अपनी बुद्धि-विवेक का इस्तेमाल कर तथा अपने आत्म-विश्वास के सहारे शराब का सेवन करना छोड़ देते हैं वे इस तरह के रोगों से तो अपना बचाव कर ही लेते हैं साथ ही उनके स्वास्थ्य में भी बड़ी तेजी से सुधार होंने लगती है।

इस प्रकार स्वास्थ्य का धनी व्यक्ति दुनिया का भरपूर आनन्द तो उठाता हीं है साथ ही वह अपनी पुरूषार्थ के बल पर बड़े-से-बड़ा काम को भी अंजाम दे सकता है।

खुद पर विजय

शराब के संबंध में लोगों की आम धारणा है कि एक बार जिसे भी इसका लत लग जाती है उसे पुनः इससे छुटकारा पाना मुश्किल हो जाता है।

दरअसल जो व्यक्ति वर्षों से शराब का सेवन कर रहा हो, और जिसे अपनी दिनचर्या में शामिल किया हुआ है उसे अचानक छोड़ देना सचमुच मुश्किल काम है - चुनौती भरा कार्य है। मगर जिन लोगों को अपने आप पर भरोसा है और जो आत्म-विश्वासी होते हैं उनके लिए दुनिया का कोई भी काम मुश्किल नहीं होता। संसार में जितने भी महान् व्यक्ति हुए हैं उन सबों ने सर्वप्रथम स्वयं पर विजय प्राप्त किया उसके बाद ही उन्होंने कोई असाधारण कार्य को सम्पन्न कर सके हैं।

इस प्रकार आपने शराब का सेवन से अपने को मुक्त करके समाज में एक अच्छा उदाहरण तो प्रस्तुत किया है हीं बल्कि इससे आपका सामाजिक प्रतिष्ठा में भी खासी वृद्धि हो गई।

आत्म-विश्वास में वृद्धि

इसमें कोई संदेह नहीं कि जो आत्म-विश्वासी होते हैं उनके लिए शराब जैसे भयानक दुर्व्यसन को त्याग देना आसान और सहज है।

दूसरी तरफ वैसे लोग जो इस जहर से अपने को मुक्त तो करना चाहते हैं, कोशिश भी करते हैं, मगर अपनी कमजोर इच्छा-शक्ति और आत्म-विश्वास में कमी के कारण वे अपने इरादों में सफल नहीं हो पाते।

मगर जो व्यक्ति किसी मुश्किल कार्य को सफलतापूर्वक अंजाम दे देते हैं तो उसका मनोबल अपने आप बढ़ जाता है तथा

उसे ऐसा एहसास होने लग जाता है कि वह किसी दूसरे काम में भी वैसी ही सफलता प्राप्त कर सकता है और यही कामयाबी उस व्यक्ति के आत्म-विश्वास को भी बढ़ा देता है।

इस प्रकार वह व्यक्ति सफलता के मार्ग पर आगे की ओर बढ़ता ही चला जाता है।

पेट के रोगों से बचाव

इस बात से सभी लोग वाकिफ हैं कि शराब का सेवन करने की वजह से आदमी को पेट संबंधी अनेकों प्रकार के बीमारियों का शिकार हो जाना पड़ता है।

दूसरी तरफ वैसे लोग जो शराब के व्यसन को छोड़ चुके हैं उन्हें पेट से संबंधित कई प्रकार के रोगों से तो बचाव होता हीं है, साथ ही उनका पाचन-क्रिया भी ठीक तरह से काम करती है जिसकी वजह से उनका सेहत भी ठीक रहती है । शराब छोड़ चुके व्यक्ति का यकृत (लीवर) गुर्दा (किडनी) आदि तो सुरक्षित हो ही जाते हैं। मगर साथ ही उसे कैंसर, अल्सर एवं सिरोसिस इत्यादि जैसे भयानक बीमारियों का भी भय नहीं रह पाता। इसके अलावे शराब का त्याग कर चुके व्यक्ति को खट्टे डकार का आना, पेट में गैस व कब्ज का होना जिसकी वजह से पेट में दर्द रहना आदि समस्याओं से भी मुक्ति मिल जाती है।

इस प्रकार शराब का सेवन से मुक्ति पा लेनेवाला व्यक्ति एक स्वस्थ्य जिन्दगी जीता हुआ दुनिया के हर प्रकार के सुविधाओं का उपभोग भी कर सकता है ।

ताकत में वृद्धि

जो लोग शराब का सेवन करते हैं उनका शरीर दिन-प्रतिदिन कमजोर व जर्जर होता चला जाता है जिसकी वजह से उनके शरीर में ताकत का अभाव व दमखम में भी कमी आने लगती है। किन्तु जिन लोगों ने शराब का सेवन करना बन्द कर दिया है वे स्वयं को कई प्रकार के रोगों से तो बचाव कर ही लेते हैं इसके अलावे उनके

स्वास्थ्य में भी सुधार होना शुरू हो जाता है फलस्वरूप उनकी खोई हुई शक्ति भी वापस आ जाती है।

इस प्रकार कल तक जो व्यक्ति शराब पीने की वजह से अपनी कमजोर शरीर व दम-खम के अभाव में कोई भी मेहनत का कार्य नहीं कर सकता था मगर आज वही आदमी शराब का परित्याग कर देने की वजह से स्वस्थ्य रहकर कोई भी मेहनत का काम कर सकता है।

आयु में वृद्धि

शराब का सेवन करनेवाला व्यक्ति अस्वस्थ्य तो रहते ही हैं, इसके अलावे उन्हें कई प्रकार के रोगों का शिकार भी हो जाना पड़ता है जिसके फलस्वरूप ऐसा व्यक्ति अल्पायु होकर असमय ही मौत का शिकार हो जाता है। किन्तु जो शराब का सेवन करना छोड़ देते हैं वे होने वाले सम्भावित रोगों के खतरों से अपने को तो सुरक्षित कर ही लेते हैं, अलबत्ता वह व्यक्ति स्वस्थ्य और निरोग रहते हुए दीर्घायु होता है। ऐसा व्यक्ति एक लम्बी जिन्दगी जीता हुआ स्वयं व समाज का बहुत सारे अधुरे कार्यों को सम्पन्न भी करता है।

मस्तिष्क का संतुलित रहना

कहा भी गया है कि एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ्य मन का निवास होता है। बात भी सही है क्योंकि जो व्यक्ति स्वस्थ्य और प्रसन्नचित्त है वह किसी भी परिस्थिति में, किसी भी प्रकार का निर्णय लेने की क्षमता रख सकता हैं ।

पूर्व के अध्यायों में ही हमने इस बात का उल्लेख कर चुके हैं कि शराब का इस्तेमाल करनेवाला व्यक्ति शारीरिक तौर पर कमजोर व रोग- ग्रस्त तो हो ही जाता है इसके साथ ही इस जहर का दुष्प्रभाव उसके दिमाग पर भी कोई कम नहीं होता ।

वैज्ञानिकों की राय में शराब का सेवन करनेवाला व्यक्ति को

स्मरण-शक्ति कमजोर हो जाती है तथा बुद्धि की हानि होती है। इसके अलावे उसके मस्तिष्क में भी कई प्रकार के विकार आ जाते हैं तथा पागलपन का दौरा भी शुरू हो जाने का खतरा बना रहता है। परन्तु जो व्यक्ति शराब का सेवन करना बन्द कर देते हैं उस व्यक्ति का दिमाग संतुलित रहने लगता है। उस व्यक्ति में सोचने-समझने की क्षमता का भी तेजी से विकास होने लगता है फलस्वरूप ऐसा व्यक्ति किसी भी प्रकार का निर्णय लेने में अपने को सक्षम पाता है।

सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि

जो व्यक्ति शराब का इस्तेमाल करना बन्द कर देते हैं वे शारीरिक, मानसिक व आर्थिक तौर पर तो फायदे में रहते ही हैं इसके साथ ही समाज में भी उनकी प्रतिष्ठा बढ़ जाती है। समाज में जब लोगों को यह पता चलता है कि अमुक व्यक्ति ने शराब का सेवन करना छोड़ दिया है तो निश्चित तौर पे ऐसे व्यक्ति के प्रति लोगों के दिलों में आदर और सम्मान की भावना पैदा हो जाती है। ऐसे व्यक्ति के स्वाभिमान पर भी कोई आँच नहीं आता क्योंकि पहले जब वे शराब पीते थे तो कभी-कभी जेब में पैसे नहीं रहने की वजह से उन्हें अपने यार-दोस्तों के सामने हाथ पसारने पड़ते थे या फिर इस उम्मीद पर किसी के पीछे-पीछे चलना पड़ता था ताकि वह व्यक्ति हमें भी अपने साथ शराब पीला दे।

मगर अब चूँकि उन्होंने इस बुरी लत से अपना पीछा छुड़ा लिया है इसलिए उनको अब इस तरह के बुरे दिन देखने नहीं पड़ते फलस्वरूप समाज में लोग उनको आदर और सम्मान की नजर से देखने लग जाते हैं।

इसके अलावे ऐसा व्यक्ति उन लोगों के लिए भी प्रेरणा का श्रोत बन जाते हैं जो लोग शराब का इस्तेमाल कर रहे हैं और इस बुरी आदत को चाहकर भी छोड़ नहीं पा रहे हैं।

धर्म-शास्त्रों में मद्यपान का निषेध

सत्य सनातन वैदिक धर्म

हमारे प्राचीन धर्म-शास्त्रों में अभक्ष्य-भक्षण व शराब आदि मादक पदार्थों का सेवन से स्पष्ट तौर पर मनाही की गई है तथा साथ हीं इसके भयंकर दुष्परिणाम की भी सख्त चेतावनी दी गई है।

शारंगधर संहिता में मादक वस्तुओं की परिभाषा करते हुए कहा है-

बुद्धि विलूम्पति यत् द्रव्यं मदकारी तदुच्चते ।

अर्थात् जिन वस्तुओं के सेवन से मनुष्य की बुद्धि लूप्त हो जाती हो वे मादक हैं ।

शराब के दुष्प्रचार और मद्य से होनेवाले नुकसान का उल्लेख करते हुए वेद में कहा है -

हृत्सु पीतासु युध्यन्ते दुर्यदासौन सुरायाम ।
उधर्न नग्ना जरन्ते ।।

ऋग्वेद - ८/२/१२

अर्थात् - मद्यपान कर लोग खूब लड़ते हैं। उनके शरीर की शक्ति क्षीण होने लगती है और वे समय से पूर्व ही वृद्ध होने लगते हैं। अतः मद्य का सेवन न करना चाहिए।

इसी प्रकार मनु स्मृति आदि ग्रन्थों में भी जगह-जगह शराब पीने की वर्जना की गई है। शास्त्रों में इस बात का उल्लेख भी स्पष्ट तौर पे आया है कि शराबी को अपराध व व्यभिचार करने में कोई झिझक व संकोच नहीं होती।

भगवान श्री कृष्ण ने भी गीता में तमोगुणी वस्तुओं के भक्षण को त्याज्य बताया है। शुद्ध बुद्धि तथा पवित्र विचार के लिए तमोगुणी वस्तुओं से परहेज करना आवश्यक है क्योंकि जितनी भी

मादक वस्तुएँ हैं वे सभी तमोगुणी हैं । ऐसे मादक चीजों के सेवन से मनुष्य गलत रास्ते पर जाकर एक प्रकार से अपने मनुष्य जन्म को ही निष्फल करता है।

सिक्ख धर्म

सिक्ख धर्म में किसी भी प्रकार के नशा-पान करने पर सख्त पाबन्दी है।

इनके तीर्थ स्थल स्वर्ण मन्दिर के आस-पास के इलाकों को पवित्र-स्थाल घोषित की गई है जिसके इर्द-गिर्द कोई भी व्यक्ति नशा-पान व मांसाहार नहीं कर सकता। आवश्यकता इस बात की है कि ऐसी पवित्र स्थली पूरी दुनिया को बनाया जाय ताकि सभी लोग प्रेम, शांति व अहिंसा को आत्मसात कर आनन्दपूर्वक जीवन व्यतीत करें।

जैन धर्म

हमारे जैन धर्म में खान-पान की पवित्रता पर बहुत जोर दिया गया है। जैनियों का "दशवैकालिक सूत्र" जो सभी सूत्रों का सार माना जाता है उसमें लिखा है -

सूरं वामेरगं वा वि ।
अन्नं वा मज्जगं रसं ।।
सरक्खं नप पिवे भिक्खु ।
असं सारक्ख मप्पणों ।।

अर्थात् - अपने चरित्र का संरक्षण करनेवाला मुमुक्षु सुरा मेरय या अन्य किसी प्रकार या मादक पदार्थ आत्मसाक्षी से न पीयें ।

- भगवान महावीर

इस्लाम धर्म

इसी तरह इस्लाम धर्म में भी शराब तथा अन्य मादक पदार्थों की सेवन पर सख्त पाबन्दी है ।

इसाई धर्म

इसाई धर्म में प्रभु यीशु कहते हैं कि यदि तुम परम पिता परमेश्वर के पास जाना चाहते हो तो कभी मद्यपान नहीं करना और न अपनी संतान को ऐसा करने देना । शराबी प्रभु के राज्य में जाने का अधिकारी नहीं होता।

बौद्ध धर्म

बौद्ध धर्म में भी नशीले पदार्थों का सेवन करने की मनाही की गई है। भगवान बुद्ध ने कहा है 'जो पुरूष नशीले पदार्थों का सेवन करता है वह महापाप करता है।'

दुर्भाग्यवश कुछ लोगों के द्वारा अपने धर्म-ग्रन्थों में मादक पदार्थों के समर्थन में क्षेपक व अनाप-शनाप बातों को खोजना और न मिलने पर अर्थ की खींच-तान करना एक प्रकार से धर्म-शास्त्रों का अपमान हीं है।

अतः संसार के सभी महापुरूषों व धर्म-ग्रंथों का सम्मान व आदर करते हुए मानव समुदाय को इस बुराई से बचाना ही श्रेयष्कर है।

बच्चों को नशे से किस प्रकार बचायें तथा उन्हें आदर्श नागरिक कैसे बनायें

बच्चे परिवार की बगिया के फूल कहे जाते हैं, पर इस बगिया में फूलों की जितनी अनदेखी होती है जंगल में खड़े किसी पौधे के फूल की शायद उतनी अनदेखी नहीं होती ।

मानव जीवन में सबसे अधिक महत्वपूर्ण समय विद्यार्थी जीवन को माना जाता है। इसी समय में उसकी बुद्धि का उत्तरोत्तर विकास और चरित्र का निर्माण होता है जिस पर उन्नति की ऊँची-से-ऊँची मंजिल बनाई जा सकती है। यदि जीवन के इस महत्वपूर्ण क्षण का दुरूपयोग किया गया, बच्चों को उचित मार्ग दर्शन नहीं मिला, पढ़ने-लिखने से जी चुराया गया तो आजीवन पछताने के सिवाय और कुछ हाथ नहीं लगता । जो विद्यार्थी निरंतर अध्ययन करते रहते हैं उनकी योग्यता, दक्षता और क्षमता में आशाजनक विकास होता है। वे जीवन में उन्नति तो करते ही हैं साथ ही जीवन की किसी भी कठिन परिस्थतियों का सामना करने और समस्याओं का बारीकी से हल ढूँढ़ने में भी समर्थ होते हैं।

बच्चों में प्रारंभ से ही सद्‌गुणों का विकास हो तभी वे दुर्गुणों से लोहा ले सकते हैं, तभी उनके व्यक्ति में निखार आ सकेगी तथा इसी आधार पर वे मधावी बन पायेंगे । विद्यार्थी आलस्य और प्रमाद से बचें तथा चरित्रवान बनें क्योंकि मानव का बड़प्पन उसके चरित्र में है । अपने जीवन की ऐसी बढ़िया और मजबूत नींव रखें कि वों जीवन के किसी भी मोड़ पर डिग न सके। किन्तु वर्तमान समय में जो सामाजिक परिवेश एवं वातावरण है वह विल्कुल विपरीत है । आज का सबसे बड़ा संकट है राष्ट्रीय चरित्र का तेजी से पतन होना अर्थात् मूल्यों का ह्रास होना । ऐसी विकट परिस्थितियों में यदि बच्चों को सही दिशा निर्देश तथा उचित मार्ग दर्शन नहीं मिला तो ऐसे बच्चे दिशाहीन हो अपने लक्ष्य से कोसों दूर हो जाते हैं जहाँ से

उन्हें वापस लौटना बहुत मुश्किल हो जाता है। ऐसे दिशाहीन बच्चों के जीवन में नशाखोरी, हिंसक मनोवृत्ति तथा अनैतिकता आदि जैसे दुर्गणों का समावेश हो जाता है फलस्वरूप उन बच्चों का भविष्य ही अंधकारमय हो जाता है।

अभी हाल ही में विज्ञान पत्रिका 'इंडियन पेडियेट्रिक्स' में बिहार में बच्चों पर नशाखोरी से सम्बन्धित छपी एक शोध रिपोर्ट के मुताबिक राज्य में बच्चों में तम्बाकू खाने की शुरूआत अमुमन आठ साल की उम्र से ही हो जाती है और उनमें से करीब ४६.४ फीसदी बचचे सबसे पहले पान जर्दा के रूप में इसका सेवन करते हैं। त्रिवेन्द्रम के 'श्री चित्रा तिरूनल इंस्टीच्यूट फॉर मेडिकल साइंसेज एंड टेक्नोलॉजी और पटना के स्कूल ऑफ प्रीवेंटिव आन्कोलॉजी' द्वारा किए गए साझा शोध में यह पता चला है कि १० से १२ वर्ष की उम्र के कीरब १७ फीसदी बच्चों में ने तम्बाकू का किसी-न-किसी रूप में सेवन किया जबकि पाँच फीसदी से अधिक अभी भी इसके आदी हैं।

रिपोर्ट में चिंता जताई गई है कि यदि राज्य में बच्चों में बढ़ती लत को न रोका गया तो इसके गम्भीर परिणाम हो सकते हैं। इतनी कम उम्र में तम्बाकू खाने से वे गंभीर बीमारियों की चपेट में तो आ रही जायेंगे बल्कि इनमें से आधे बच्चे व्यस्क होने से पहले ही मौत के मँहु में भी समा सकते हैं। मजे की बात यह है कि राज्य के करीब ८० फीसदी बच्चे तम्बाकू से होने वाले नुकसान से भली-भाँति परिचित हैं लेकिन इसके बावजूद वे इसका सेवन करने से पीछे नहीं हटते। रिपोर्ट के अनुसार इसके लिए उन माता-पिता को भी जिम्मेदार ठहराया गया है जो अपने बच्चों को तम्बाकू खरीदने के लिए बाजार भेजते हैं। शोध रिपोर्ट के अनुसार बच्चों को इस जहर से बचाने के लिए राज्य सरकार को प्रारंभिक स्तर पर हीं अभियान चलाने की जरूरत है।

राज्य में बच्चों में तम्बाकू की लत का पता लगाने के लिए शोधकताओं ने २६६ बच्चों पर शोध आरम्भ किया जिनमें से २६.२ फीसदी बच्चों ने सबसे पहले तीसरी कक्षा में तम्बाकू खाया था। उसी तरह शेष ८.२ फीसदी बच्चों ने भी तीसरी कक्षा से ही तम्बाकू

खाने की शुरूआत की थी मगर उन्होंने इसे छोड़ा नहीं और वे वर्तमान में भी इसके आदी हैं।

पटना में जनवरी से मार्च २००४ के बीच १६२६ बच्चों पर किए गए इस शोध में १०२७ लड़के थे और तम्बाकू खाने की लत भी लड़कों में (छः फीसदी) लड़कियों के मुकाबले (३.२ फीसदी) ज्यादा पायी गई। शोध के मुताबिक करीब एक-तिहाई बच्चे इसे पहली बार खाने के बाद हमेशा के लिए खाना शुरू कर देते हैं। शोधकर्त्ताओं ने ऐसे बच्चों को सुधारने और बच्चों में तम्बाकू की लत छुड़ाने के लिए दोस्तों, माता-पिता और शिक्षकों की मदद लेने की सलाह दी है।

अभिभावकों की भूमिका

बच्चों का सबसे पहला और प्रमुख विद्यालय होता है उसका अपना घर। घर के वातावरण में मिली हुई शिक्षा हीं बालक के सम्पूर्ण जीवन को प्रभावित करती है । माता बच्चे का पहला आचार्य बताई गई है, फिर दूसरा नम्बर पिता का और इसके उपरान्त शिक्षक, आचार्य गुरु का स्थान है । मानव जीवन की दो तिहाई शिक्षा माँ-बाप की छत्रछाया में घर के वातावरण में सम्पन्न होती है । घर के वातावरण की अनुकूलता, उचित मार्ग दर्शन तथा श्रेष्ठता पर ही बच्चों के संस्कार, भाव, विचार, आदर्श, सद्गुण आदि का निर्माण होता है जो उनके समस्त जीवन को प्रभावित करते हैं। बच्चे के व्यक्तित्व की सर्वांगीण विकास के लिए उचित वातावरण और आवश्यक परिस्थितियाँ पैदा करना माता-पिता का प्रथम कर्त्तव्य है क्योंकि बच्चों में जन्म से ही कुछ गुण-अवगुण विद्यमान होते हैं जिनके लिए उचित वातावरण एवं परिस्थितियाँ न मिलने पर उनके व्यक्तित्व में गलत छाप भी पड़ सकती है और उसी के अनुसार व्यक्तित्व ढलता जाता है क्योंकि अभिभावकों के जीवन का बालक पर बहुत ही गहरा असर पड़ता है । यदि माता पिता का गृहस्थ जीवन सुखी नहीं है तो बच्चा कभी भी सुखी नहीं रह सकता है।

यदि घर में हमेशा कहल-क्लेश मची रहती है, माता-पिता की आपस में अनबन रहती है तो बालक पर इसका बहुत ही गलत प्रभाव पड़ता है फलस्वरूप ऐसे वातावरण में पले-बढ़े बच्चे अपने भावी सामाजिक जीवन में असफल हो जाते हैं।

समाज में अक्सर ऐसा भी देखने को मिल जाता है कि अभिभावकगण स्वयं तो नशा-पान करते ही हैं साथ-ही-साथ वे अपने बच्चों से भी नशीली चीजों को लाने या फिर उसकी व्यवस्था करने में सहयोग लेते हैं जिसे बच्चों को नशा पान करने के लिए एक प्रकार से प्रोत्साहित करना ही समझा जाना चाहिए। कालान्तर में ऐसे परिवेश में पले-बढ़े बच्चे नशीली पदार्थों का सेवन करने लग जाते हैं।

इस प्रकार ऐसे नशा-पान करने वाले अभिभावकों से यह उम्मीद कैसे की जा सकती है कि वे अपने बच्चों को सुसंस्कृत तथा आदर्श नागरिक बना सकेंगे-कदापि नहीं।

जो अभिभावकगण अपने बच्चों को नशे से बचाना चाहते हैं वे सर्वप्रथम अपना आत्म निरीक्षण कर यह सोचें कि कहीं वह स्वयं तो नशा-पान नहीं कर रहे हैं ? बच्चों में नकल करने की प्रवृत्ति भी बड़ी तीव्र होती है। बड़े जैसा करते हैं बच्चे वैसा ही करना चाहते हैं। बड़े नशापान करेंगे तो बच्चें नशे की तरफ आकृष्ट होंगे ही और यदि आप उसे रोकना चाहेंगे भी तो मौका पाकर वही काम वह छिपकर करने की कोशिश करेगा।

इस प्रकार धीरे-धीरे एक समय ऐसा भी आयेगा कि वह बालक नशे का आदी हो जायेगा और नित्य नए नशे की तलाश करने लग जाएगा। इस प्रकार ऐसे दुर्भाग्पूर्ण स्थिति से बचने के लिए आप स्वयं एक आदर्श अभिभावक बनें। किसी भी प्रकार के नशे तथा मद्यपान से स्वयं को दूर रखें। आदर्श अभिभावक की देख-रेख में पले-बढ़े बच्चों में शुरू से ही नशा न करने की आदत हो जाती है।

आप का बालक जब घर से बाहर निकले, विद्यालय में पढ़ने जाए तो आप उसके अच्छे मित्रों तथा शिक्षकों से मधुर संबंध

बनाये रखें तथा उनके सम्पर्क में रहें ताकि बालक के हर गतिविधि का पता चलता रहे।

अभिभावकों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बालक बुरे लोगों के वातावरण में न रहे अन्यथा उस पर बुरी आदतों का प्रभाव पड़ेगा और उसका सामाजिक जीवन दूषित हो जाएगा। अतः माता-पिता एवं शिक्षक का कर्त्तव्य होता है कि वे इस ओर ठीक से ध्यान दें नहीं तो यही बालक आगे चलकर घर, परिवार और समाज के लिए मुसीबत बन सकता है।

वस्तुतः बच्चों में इस प्रकार बुरी आदत पड़ने से पहले ही अभिभावकों को सतर्क व सजग रहना चाहिए।

बच्चों से मित्रता कीजिए

पं० जवाहर लाल नेहरू को बच्चे कितने प्यारे थे यह सर्व विदित है । पं० नेहरू के शब्दों में – 'मैं इस संसार में अपने मित्रों के कारण बहुत सुखी हूँ । ये जो भोले-भाले बच्चें हैं ये ही मेरे प्रिय सखा हैं । पं० नेहरू के कहे ये शब्द बच्चों की प्रियताः का कारण बताते हैं साथ ही उनके हृदय में इन मासूम कलियों के प्रति कितना प्रेम, अपनापन आत्मियता तथा स्नेह था जिसकी सहज कल्पना ही की जा सकती है सचमुच बच्चे जितने अच्छे और मित्रता के गुणों से पूर्ण सम्पन होते हैं उतना गुणवान मित्र कोई प्रौढ़ साथी सिद्ध नहीं होता । कहा गया है कि मित्र सच्चा, सरल और निष्कपट होना चाहिए । ऐसे मित्रों की तलाश सभी को रहती है लेकिन ऐसी मित्रता इस संसार में अपवाद स्वरूप ही मिलती है । वस्तुतः स्वार्थ से भरी इस दुनिया में हमें जितने भी मित्र मिलते हैं वे किसी-न-किसी स्वार्थ के कारण मिलते हैं । कुछ अपवाद को छोड़ दें तो प्रायः आज के इस भौतिकवादी युग में सच्चा, निःस्वार्थी, निलोभी व त्यागी मित्र शायद ही मिले।

इस प्रकार मित्रता के गुणों की दृष्टि से देखा जाय तो वे सभी गुण बच्चों में अच्छी तरह से देखे जा सकते हैं। तभी तो विश्व

एक समय था जब कुछ सीमित संख्या में विद्यार्थी एक ही गुरुकुल में और एक ही आचार्य से शिक्षा प्राप्त करते थे। ऐसी परिस्थिति में पाठकों के प्रत्येक गतिविधियों पर नजर रखना आचार्य के लिए सहज था। मगर आज परिस्थितियाँ बिल्कुल विपरीत है। अब तो एक-एक विद्यालयों में हजारों हजार विद्यार्थी शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। इतने ढेर सारे पाठकों को पढ़ाने तथा इन्हें आदर्श नागरिक बनाने के लिए शिक्षकों की जिम्मेदारी और भी बढ़ जाती है ताकि वे इन सारे विद्यार्थियों के प्रत्येक गतिविधियों पर अपनी पैनी नजर रखें।

आजकल विद्यार्थियों को नशे की लत डालने वाला मादक पदार्थों तथा नशीली दवाओं का एजेन्ट (जिसे पशुर कहते है) विद्यालयों तथा महाविद्यालओं में घूमते रहते हैं। इस प्रकार के मक्कार एवं असामाजिक तत्त्व लड़कों को मुफ्त में इन नशीली पदार्थों को देकर पहले उनका आदत बिगाड़ते हैं। जब उन्हें इसकी लत लग जाती है तब वे उन बच्चों से पैसे लेकर इन नशीली दवाओं को बेचना शुरू कर देते हैं। इस प्रकार नशा करने वाले लड़कों का एक गिरोह-सा बन जाता है जिसकी संख्या दिन-प्रति-दिन बढ़ती ही जाती है।

ऐसी परिस्थितियों में शिक्षकों को चाहिए कि वे ऐसे मादक पदार्थों को बेचने वाले एजेन्ट की पहचान कर उनसे सतर्क रहें यदि ऐसे पुशर या मादक पदार्थों को बेचने वाले एजेन्ट अनाधिकार विद्यालय के प्राँगण में प्रवेश करते हैं तो शिक्षकों का फर्ज बनता है कि वे कानूनी सहायता लें ताकि ऐसे घिनौनी धंधा करने वाले व्यापारी 'मौत के सौदागरों' को कड़ी-से-कड़ी सजा मिले ।

शिक्षकों को चाहिए कि वे विद्यार्थियों के नशीली पदार्थों का सेवन से होने वाले शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन को जानें । यदि किसी विद्यार्थी में आप यह पाते हैं तो आप उस पर कभी कठोर न हो बल्कि उसे प्यार तथा सहानुभूतिपूर्वक इस बुराई से मुक्त कराने का प्रयास करें।

ऐसे विद्यार्थियों के संबंध में शिक्षकगण पूर्ण जानकारी रखें। वह कहाँ जाता है, क्या करता है। आवश्यकता पड़ने पर उसके मित्रों से भी बातचीत करें। इस प्रकार के नशे का आदी हो चुका विद्यार्थी को सुधारने हेतु शिक्षकों को उसके माता-पिता से बराबर संबंध बनाये रखना चाहिए। आवश्यकता पड़ने पर नशा-विमुक्ति केन्द्रों का भी सहायता लेनी चाहिए। जो शिक्षक अपने लड़कों पर पैनी नजर रखते हैं उन्हें आरम्भ में ही इस बुरी आदत का एहसास हो जाता है फलस्वरूप शिक्षकों को ऐसे गुमराह हो रहे विद्यार्थियों को सही मार्ग पर लाना बिल्कुल आसान होता है।

इस प्रकार शिक्षकों को चाहिए कि वे अपने प्रत्येक विद्यार्थियों के हर प्रकार के गतिविधियों पर अपनी तीक्ष्ण नजर रखें ताकि कोई भी विद्यार्थी ऐसे कू-मार्ग में न जा सके।

अहिंसा एवं नशा-मुक्ति

संसार के सभी प्राणियों में मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जिसे उस परम दयालू परमात्मा ने विवेक, बुद्धि एवं सोचने-समझने की क्षमता प्रदान की है। अतः मानव समुदाय का यह परम दायित्व बनता है कि वह अपने जीवन में उन सभी कर्मों को आरम्भ करने के पूर्व ईश्वरीय तथा मानवीय दृष्टिकोण को आधार बनाते हुए वही कार्य करे जो सत्य और अहिंसा के अनुरूप हो अर्थात् जो उसे शारीरिक, आत्मिक एवं नैतिक रूप से संन्मार्ग के सर्वोच्य शिखर तक ले जा सके।

इस संसार में जिसने भी सत्य एवं अहिंसा का मार्ग अपना लिंया उसके लिए मोक्ष का दरवाजा स्वतः खुल जाते हैं अर्थात् उसका आत्म-कल्याण हो जाता है।

अहिंसा हमारे विकास का वह कुँजी है जिसके द्वारा हर मुश्किल एवं दुर्गम दिखने वाला मार्ग भी सहज एवं आसान हो जाता है। हम जब भी उसके आँचल की छाया छोड़ेंगे हम विकट समस्याओं का सामना तो करेंगे ही पर्यावरण को भी असंतुलित कर देंगे फलस्वरूप सृष्टि का संतुलित रहना असंभव हो जायेगा। अहिंसा प्रदूषण-मुक्ति का सर्वोत्तम उपाय है। यदि आज का विश्व अहिंसा को पूरी तरह से स्वीकार कर ले तो फिर ऐसी कोई समस्या ही नही रह जायेगी जिसका हल ढूँढना असम्भव हो।

कहते हैं मनुष्य की भावना ही उसके कर्मों को प्रभावित करती है। जिसमें अहिंसा, दया एवं परोपकार आदि की भावना है वह ऐसा कोई कर्म करना या कराना नहीं चाहेगा जिससे किसी अन्य प्राणी को पीड़ा पहुँचे क्योंकि वेदमाता की आज्ञा है कि सभी प्राणी को मित्र की दृष्टि से देखो चाहे वे मनुष्य हों, पशु हों, पक्षी हों या अन्य जीव। परमात्मा की सृष्टि से प्रेम करना, परमात्मा से प्रेम करना होता है। दया धर्म का मूल है । क्रूर व हिंसक पुरूष न तो धर्म के तत्त्व को जाने सकते हैं और न परमात्मा को ही प्राप्त कर

सकते हैं क्योंकि हिंसा से बढ़कर शायद ही कोई दूसरा पाप हो।

मानव-जाति के लिए कृतघ्नता का इससे बड़ा उदाहरण और क्या हो सकता है कि हम मनुष्यों के साथ तो अच्छा व्यवहार करें परन्तु सृष्टि के अन्य प्राणियों के साथ बद्सलूकी करें ? क्या ऐसा करने में हमारे चरित्र का दोगलापन प्रकट नहीं होगा। क्या जब हम पशु-पक्षियों के साथ हिंसा का वर्ताव करेंगे तब यह आशंका बढ़ नहीं जायेगी कि हम अपने साथियों के साथ भी आहिस्ता-अहिस्ता वैसा ही क्रूर और बर्बर व्यवहार करने के लिए अभ्यस्त हो जायें।

अतः मनुष्य मात्र को चाहिए कि हिंसा एवं मांसाहार को सर्वथा त्यागकर अहिंसा एवं शाकाहार को अपना कर अपना दुर्लभ मनुष्य जन्म को सफल बनावें।

मांसाहार से शराब पीने की प्रेरणा मिलती है

आज संसार में बढ़ रही हिंसा, अपराध, आतंकवाद, बलत्कार एवं लड़ाई- झगड़े आदि में नशाखोरी तो एक महत्वपूर्ण कारण है ही अलबत्ता इन सारे अनैतिक एवं अमानवीय कार्यों का जड़-रूप यदि मांसाहार को माना जाय तो कोई आश्चर्य की बात नहीं। इसीलिए शाकाहार की महत्ता एवं उसकी विशेषता को समझते हुए महान वैज्ञानिक अलबर्ट आइंस्टीन का यह कथन सत्य हीं है कि "शाकाहार का हमारी प्रकृति पर गहरा असर पड़ता है, यदि दुनिया शाकाहार को अपना ले तो इंसान का भाग्य पलट सकता है।" सचमुच यदि इस महान वैज्ञानिक की बात धरा पर अमल में आ जाए तो इसमें क्या संदेह कि यह संसार स्वर्ग न बन जाय ? मांस और शराब में गहरा संबंध है इस बात को वैज्ञानिकों ने भी स्वीकार की है। डा० हेग का कहना है कि अफीम कोकीन और शराब की तरह मांस भी उत्तेजक है क्योंकि जब इसकी आदत पड़ जाती है तो मनुष्य अधिक उत्तेजक पदार्थों की इच्छा करता है, अंत में यह दशा हो जाती है कि अधिक-से-अधिक उत्तेजक पदार्थ भी उत्तेजना नही दे सकता फलस्वरूप सिर दर्द, उदासी तथा निर्बलता सताने लगती

है, इसलिए शराब छोड़ने की इच्छा रखने वाले लोगों को चाहिए कि वे मांसाहार को त्याग दें। डा० हेग आगे बताते हैं कि "पिछले ४ वर्षों से मेरा परिचय बहुत से शाकाहारियों से हुआ है और उनमें से एक को भी मैंने शराब का सेवन करते हुए नहीं पाया।"

मुसलमानों के धर्म में शराब पीना हराम लिखा है इसलिए धर्म परायण मुसलमान शराब से परहेज करते हैं परन्तु मांस खाने के कारण इस्लामी देशों से शराब बिल्कुल उड़ाई नहीं जा सकी।

जर्मनी में शराब छोड़ने का सबसे उत्तम उपाय यह सोचा गया है कि मांस कम कर दिया जाय । महान संन्यासी एवं आर्य समाज के संस्थापक स्वामी दयानन्द सरस्वती के अनुसार मद्य (शराब) पीना भी मांस खाने का ही कारण है।

हमारे देश में जैन बन्धु प्रायः शाकाहारी होते हैं । सभ्यवतः यही वजह है कि उनके समाज में नशाखोरी अपनी जड़ें नहीं जमा सकी हैं। अपने धर्म एवं रीति-रिवाज के प्रति गम्भीर एवं सचेत हमारे जैन समाज का दुनिया में अपनी एक अलग पहचान है जिससे अन्य धर्मावलम्बियों को प्रेरणा ग्रहण करना चाहिए ताकि संसार अहिंसा, प्रेम एवं शांति के मार्ग पर चलते हुए विकास कर सके।

मनुष्य का भोजन कैसा हो ?

पूर्व के अध्यायों में हमने नशे से संबंधित विभिन्न पहलुओं पर गम्भीरतापूर्वक विचार किया तथा विस्तार से चर्चा की। अब हम अपने प्रिय पाठकों से भोजन के सम्बन्ध में भी कुछ कहना चाहेंगे क्योंकि मनुष्य के जीवन में वायु व जल के उपरान्त सर्वाधिक आवश्यक वस्तु भोजन हीं है।

मनुष्य का भोजन कैसा हो तथा उसका उद्देश्य क्या है आदि विषयों पर अब हम यहाँ विस्तारपूर्वक किन्तु संक्षेप में बतायेंगे।

एक प्राचीन कहावत है कि "जैसा खाये अन्न कैसा होवे मन" आज भी उतनी ही सत्य है क्योंकि आहार का हमारे आचार-विचार व व्यवहार से गहरा सम्बन्ध है। यह ध्रुव सत्य है कि मनुष्य जन्म बड़ा दुर्लभ है क्योंकि यह शरीर सिर्फ खाने-पीने व ऐशो-आराम के लिए ही नहीं मिला है अपितु इसका उद्देश्य अहिंसा व संयम धारण कर आत्म-कल्याण करना भी है। मनुष्य की भिन्न प्रकार के भोजन के प्रति रूचि उसके आचरण व चरित्र की पहचान कराती है क्योंकि वह जिस प्रकार का भोजन करेगा उसका विचार, कर्म तथा जीवन वैसा ही बनेगा।

अतः हमारा भोजन से उद्देश्य उन पदार्थों का सेवन करना है जो शारीरिक, नैतिक, सामाजिक व आध्यात्मिक उन्नति करनेवाले तथा स्नेह, प्रेम, दया, अहिंसा व शांति आदि गुणों को बढ़ावा देने वाले हों।

शाकाहार : सर्वोत्तम जीवन पद्धति

यह मानना कि शाकाहार सिर्फ एक आहार है बहुत छोटा विचार है क्योंकि हम जो कुछ भी खाते हैं वह हमारे जीवन को प्रभावित और प्रतिबिम्बित करने वाला एक महत्वपूर्ण अंश होता है

जिसका हमारे व्यक्तित्व निर्माण में एक उल्लेखनीय भूमिका होती है।

यह प्रमाणित बात है कि हम जैसा खाते हैं हमारा जीवन भी वैसा ही बनता है । सृष्टि का नियम है कि जैसा बीज होता है फल भी वैसा ही होता है और यही बीज हमारी नस-नस में फैलकर एक पूरे वृक्ष की शक्ल ग्रहण कर लेता है।

जब किसी बालक को शुरू से ही मांसाहार कराया जाता है जिसके फलस्वरूप उसके स्वभाव में हिंसा तथा क्रूरता की प्रवृत्ति आ जाती है जिससे वह किसी दूसरे जीवों का मांस खाने, उन्हें पीड़ा देने तथा मारने आदि कार्यों को सहज भाव से ग्रहण कर लेता है। अहिंसा दया व परोपकार की भावना तो उसमें पनप ही नहीं पाती। उसमें केवल स्वार्थ लोभ आदि की भावना ही पनपती है जो उसे अपने तुच्छ स्वार्थ के लिए जाति व देश तक का अहित करने से नहीं रोकती।

शाकाहार के सम्बन्ध में धर्म-ग्रथों, महापुरूषों, वैज्ञानिको एवं डाक्टरों के अभिमत

मांसाहार का भारत के अहिंसक संस्कृति से कोई तालमेल नही है इसीलिए महापुरूषों एवं धर्मशास्त्रों द्वारा केवल सात्विक भोजन करने का ही निर्देश दिया गया है। महाभारत काल के उपरान्त धरा का महान संन्यासी, युग द्रष्टा, समाज सुधारक तथा विश्व का सर्वाधिक चर्चित पुस्तक 'सत्यार्थ प्रकाश' के रचयिता महर्षि दयानन्द सरस्वती के अनुसार "उत्तम पुरूषों को मांस देखना भी उचित नहीं, खाने की बात तो दूर रही। दयालू परमेश्वर ने वेदों में मांस खाने या पशु आदि को मारने की विधि नहीं लिखी। जो मरे पश्चात् उनका मांस खावे तो उसका स्वभाव मांसाहारी होने से अवश्य हिंसक हो के हिंसा रूपी पाप से कभी नहीं बच सकेगा। इसलिए किसी भी अवस्था में मांस नहीं खाना चाहिए।" "महर्षि आगे बताते हैं कि शुभ गुण युक्त सुख कारक पशुओं के गले छुरों से काट कर जो अपने पेट भर सब संसार की हानि करते हैं क्या संसार में उनसे भी अधिक कोई विश्वासघाती, अनुपकारी, दुःख देने

वाले और पापी जन होंगे ?"

जैन धर्म में अहिंसा एवं शाकाहार का सर्वोपरि स्थान दिया गया है। जैन धर्म में हिंसा के १०८ भेद किये गए है। भगवान महावीर के अनुसार "भाव हिंसा, कर्म हिंसा, स्वयं हिंसा करना, दूसरे के द्वारा करवाना अथवा सहमति प्रकट करके हिंसा कराना, ये सब पाप हैं।"

सिक्ख धर्म में शाहाकारी भोजन करने का तो स्पष्ट निर्देश दिया गया है। मांसाहारियों को चेतावनी देते हुए 'गुरु ग्रंथ साहब' में स्पष्ट लिखा हुआ है "कपड़े पर खून लगने से कपड़ा गंदा हो जाता है, वही खून जब मनुष्य पीवेगा तब चित्त निर्मल नहीं रहेगा।"

महाभारत में लिखा है "जो दूसरों के मांस से अपना मांस बढ़ाना चाहता है वह जहाँ कहीं भी जन्म लेता है चैन से नहीं रह पाता।"

एक दफा जॉर्ज बर्नाड शाँ को डाक्टरों ने कहा कि यदि आप मांसाहार नहीं करेंगे तो मर जायेंगे। इस पर बर्नाड शाँ ने कहा कि मांसाहार से तो मृत्यु अच्छी है। इस प्रकार उस महान आत्मा ने साथी जीवों को खाने की बजाय मर जाना स्वीकार किया।

जार्ज बर्नाड शाँ ने एक कविता में ऐसे लिखा है "हम मांस खाने वाले वे चलती-फिरती कर्बे हैं जिनमें वध किये हुए जानवरों की लाशें दफन की गई हैं, जिन्हें हमारे स्वाद के चाव के लिए मारा गया है।"

युग पुरूष महात्मा गाँधी के कथनानुसार "हम भारतवासी हैं, मर जाना पंसद करेंगे पर मांस, अण्डा, शराब भक्षण नहीं करेंगे।"

नेशनल ऐकेडेमी ऑफ साइन्सेज अमेरिका के अनुसार "हमें अपने अस्तित्व की रक्षा के लिए वनस्पति पर ही निर्भर रहना होगा।" स्टेट युनिवर्सिटी ऑफ न्यूयार्क बफैलो में की गई शोध से यह पता चला है कि अमेरिका में ४७००० से भी अधिक बच्चे हर वर्ष ऐसे जन्म लेते हैं जिन्हें माता-पिता के मांसाहारी होने के कारण कई

बीमारियाँ जन्म से ही लगी होती है और ये बच्चे बड़े होने पर भी पूर्णतः स्वस्थ्य नहीं हो पाते।

ब्रिटेन के डॉ. एम रॉक ने एक सर्वेक्षण अभियान के बाद यह प्रतिपादित किया कि शाकाहारियों में संक्रामक और घातक बीमारियाँ मांसाहारियों की अपेक्षा कम पायी जाती है । वे मांसाहारियों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ्य, छरहरे बदन, शांत प्रकृति और चिन्तनशील होते हैं।

टॉल्स्टाय के अनुसार "मैं लोगों से कहना चाहता हूँ कि वे सदाचार के लिए मांस खाना बंद कर दें।"

पूर्व राष्ट्रपति डॉ. शंकर दयाल शर्मा के अनुसार "मैं शाकाहार के पक्ष में हूँ, प्राचीन जैन धर्म के अनुसार मांसाहार के वर्जन को अब आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का भी आधार है। चिकित्सा शोधों ने यह पता लगाया है कि अनेक तरह की बीमारियाँ मांसाहार करने से होती है । अब दिन-पर-दिन विकसित देशों के लोग भी अपने स्वास्थ्य के लिए मांसाहार से हट रहे हैं। यह अच्छा होगा कि हम भी जीवित प्राणियों की हत्या और मांसाहार न करने के पक्ष में हो जायें।" उसी प्रकार इस्लाम एवं इसाई आदि धर्मों में भी मांसाहार एवं जीव हिंसा न करने की बात कही गई है।

आर्थिक दृष्टिकोण से शाकाहार ही श्रेष्ठ

आज प्रायः लोगों के दिलो दिमाग में यह एक मिथ्या धारणा बैठा दी गई है कि कम खर्च में अंडे से प्रचुर मात्रा में प्रोटीन व पौष्टिकता प्राप्त होती है । प्रचार-तंत्र ने तो इस प्रकार के झूठी बातों को खूब बढ़ावा दिया। नीचे दिये गए तालिका से यह स्पष्ट हो जायेगा कि वास्तव में आर्थिक दृष्टिकोण से भी शाकाहार हीं श्रेष्ठ है-

पदार्थ	एक ग्राम प्रोटीन की कीमत
अंडे से	१४ पैसे
गेहूँ से	४ पैसे

दालों से	३ पैसे
सोयाबीन से	२ पैसे

यदि उर्जा (कैलोरीज) की दृष्टि से देखें तो १०० कैलोरीज पर व्यय इस प्रकार आता है :-

पदार्थ	100 कैलोरीज पर व्यय
अंडे से	६० पैसे
गेहूँ से	६ पैसे
दालों से	८ पैसे
सोयाबीन से	५ पैसे

इस प्रकार आर्थिक दृष्टिकोण से यह सारांश निकाला गया कि अण्डों की अपेक्षा दालों व अनाज से बहुत कम खर्च में प्रोटीन व उर्जा प्राप्त होती है, इसके अतिरिक्त अन्य महत्वपूर्ण पदार्थ विटामिन्ज, खनिज, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट इत्यादि अलग प्राप्त होते हैं जो मांसाहारी पदार्थों में प्रायः नहीं के बराबर है।

शाकाहार अधिक पौष्टिक व गुणकारी

में अपने प्रिय पाठकों को यहाँ पर यह भी बता देना अनिवार्य समझता हूँ कि शाकाहार मांसाहार की तुलना में केवल आर्थिक दृष्टिकोण से ही श्रेष्ठ नहीं है बल्कि यह मांसाहार की तुलना में अधिक पौष्टिक व गुणकारी भी है। यह दुर्भाग्यवपूर्ण बात है कि आज भी अनेकों लोग इस झूठी धारणा के शिकार हैं तथा अपने मन में इस प्रकार के वहम पाल रखे हैं कि शाकाहारी भोजन से उचित मात्रा में प्रोटीन व शाक्तिवर्धक तत्त्व नही मिलते इसलिए मांसाहार करना चाहिए। परन्तु आधुनिक शोधकर्त्ताओं एवं वैज्ञानिकों की खोजों से यह साफ पता चलता है कि शाकाहारी भोजन से न केवल उच्च्व कोटि के प्रोटीन प्राप्त होते हैं बल्कि अन्य आवश्यक पोषक तत्त्व भी प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। हमारे वैज्ञानिकों व शोधकर्ताओं ने अपनी खोजों में यह पता लगाया है कि शाकाहारी भोजन करने वाला व्यक्ति अधिक सहनशील, परिश्रमी, अधिक वजन उठा सकने वाले

शांत स्वभाव के व खुश मिजाज होते हैं। वे अधिक समय तक भूख पर काबू रखने व लम्बे समय तक उपवास की क्षमता रखते हैं।

जापान में किये गए अध्ययनों से यह पता चला है कि शाकाहारी न केवल स्वस्थ्य एवं निरोग रहते हैं बल्कि दीर्घजीवी भी होते हैं तथा उनकी बुद्धि भी अपेक्षाकृत तेज होती है।

अतः यह कहना कि मांसाहार शाकाहार की तुलना में अधिक शक्तिवर्द्धक है, एक गलत धारणा है।

नेशनल इन्स्टीट्च्यूट ऑफ नटरीशन, हैदराबाद द्वारा प्रकाशित (Nutritive value of Indian foods) में विभिन्न खाद्य पदार्थों की जो तुलनात्मक तालिका दी गई है उससे हमारे पाठकगण को यह सच्चाई मालूम हो जायेगा कि मांसाहार की तुलना में शाकाहारी भोजन कितना पौष्टिक, गुणकारी व आर्थिक दृष्टिकोण से सर्वश्रेष्ठ है :

प्रतिशत (प्रति 100 ग्राम में)

पदार्थ का नाम	प्रोटीन	कार्बो.	फैट	फाइबर	मिनरल्स	कैलोरीज
गेहूँ	12.1	69.4	1.7	1.9	2.7	341
जौं	11.5	69.6	1.3	3.9	1.2	336
बाजरा	11.6	67.5	5.0	1.2	2.3	361
मक्का	11.1	66.2	3.6	2.7	1.5	342
चना	17.1	60.9	5.3	3.9	3.0	360
चावल	13.5	48.4	16.2	4.3	6.6	393
सोयाबीन	43.2	20.9	19.5	3.7	4.6	432
राजमा	22.9	60.6	1.3	4.8	3.2	346
उड़द	24.0	59.6	1.4	0.9	3.2	347
मूंग	24.0	56.7	1.3	4.1	3.5	334
मसूर	25.1	59.0	0.7	0.7	2.1	343
अरहर	22.3	57.6	1.7	1.5	3.5	335
चना दाल	20.8	60.9	5.6	3.9	2.7	360

मटर	19.7	56.5	1.1	4.5	2.2	315
मूंगफली	26.2	26.7	39.8	3.1	2.5	570
बादाम	20.8	10.5	58.9	1.7	2.9	655
अखरोट	15.6	11.0	64.5	2.6	1.8	687
काजू	21.2	22.3	46.9	1.3	2.4	596
पिश्ता	19.8	16.1	53.5	2.1	2.8	626
किशमिश	1.8	74.6	0.3	1.1	2.0	308
तिल	18.3	25.0	43.3	2.9	5.2	563
तरबूज के बीज	34.1	4.5	52.6	0.8	3.7	628
नारियल	6.8	18.4	62.3	6.6	1.6	662
खूजर	2.5	75.8	0.4	3.9	2.1	317
मुनक्का	2.7	75.2	0.5	2.2	1.1	316
आँवला	0.5	13.7	0.1	3.4	0.5	58
केला	1.2	27.2	0.3	0.4	0.8	116
सेब	0.2	13.4	0.5	1.0	0.3	59
अंगूर	1.0	10.0	0.1	—	0.4	45
अमरूद	0.9	11.2	0.3	5.2	0.7	51
लीची	1.1	13.6	0.2	0.5	0.5	61
बेलफल	1.8	31.8	0.3	2.9	1.7	137
मौसम्मी	0.8	9.3	0.3	0.5	0.7	43
नींबू	1.0	11.1	0.9	1.7	0.3	57
संतरा	0.7	10.9	0.2	0.3	0.3	48
पपीता	0.6	7.2	0.1	0.8	0.5	32
आम	0.6	16.9	0.4	0.7	0.4	74
सिंघाड़ा	13.4	68.9	0.8	—	3.1	330
गाजर के पत्ते	5.1	13.1	0.5	1.9	2.8	77
मूली के पत्ते	3.8	2.4	0.4	1.0	1.6	28
बथुआ	3.7	2.9	0.4	0.8	2.6	30
मेथी	4.4	6.0	0.9	1.1	1.5	49
पालक	2.0	2.9	0.7	0.6	1.7	26

पोदीना	4.8	5.8	0.6	2.0	1.9	48
पत्ता गोभी	1.8	4.6	0.1	1.0	0.6	27
गोभी	2.6	4.0	0.4	1.2	1.0	30
भिंडी	1.9	6.4	0.2	1.2	0.7	35
बीन्स	7.4	29.8	1.0	1.9	1.6	158
आलू	1.6	22.6	0.1	0.4	0.6	97
टमाटर	1.5	6.7	0.2	4.2	1.2	35
भैंस का दूध	4.3	5.0	6.5	—	0.8	117
गाय का दूध	3.2	4.4	4.1	—	0.8	67
दही	3.1	3.0	4.0	—	0.8	60
छैना	18.3	1.2	20.8	—	2.6	265
पनीर	24.1	6.3	25.1	—	4.2	348
खोवा	22.3	25.7	1.6	—	4.3	206
स्किमड मिल्क पाउडर (Dried Fruit)	38.0	51.0	0.1	—	6.8	357
बटर	—	—	81.00	—	2.5	729
घी	—	—	100.0	—	—	900
कुकिंग आयॅल	—	—	100.0	—	—	900
गन्ने का रस	0.1	9.1	0.2	—	0.4	39
शहद	0.3	79.5	—	—	0.2	319
सूअर का मांस (Pork)	18.7	—	4.4	—	1.0	114
बकरे का मांस	21.4	—	3.6	—	1.1	118
गोमांस (Beef)	22.6	—	2.6	—	1.0	114
भेड़ का मांस (Mutton)	18.5	—	13.3	—	1.3	194
मछली विभिन्न किस्में	—	—	—	—	—	59 to 413
अण्डा	13.3	—	13.3	—	1.0	173

अतः उपरोक्त तालिका से यह स्पष्ट हो गया कि मांसाहारी भोजन की तुलना में शाकाहारी भोजन प्रत्येक दृष्टिकोण से सर्वश्रेष्ठ है। हमारे देश में बड़ी संख्या में लोग गरीब हैं अतः उन्हें पौष्टिक एवं सस्ते ख़ाद्य पदार्थों के सम्बन्ध में सही जानकारी दी जाय तो हमारे प्यारे-प्यारे बच्चे कूपोषण जैसी कोढ़ से तो बचे हीं अलबत्ता हर व्यक्ति को संतुलित आहार मिल सके। इस प्रकार मनुष्यों को चाहिए कि वे केवल शाकाहारी भोजन ही करें ताकि उसे संतुलित आहार का लाभ तो मिले ही साथ ही अध्यात्मिक एवं नैतिक दृष्टिकोण से भी उन्नत होवें जिसके फलस्वरूप अहिंसा, दया, परोपकार आदि की भावना पनप सके जो उसके मानव-जन्म के उद्देश्यों को पूर्ण करे ताकि वह महान आत्मा बन मोक्ष को प्राप्त कर परमात्मा में विलीन हो आनन्द स्वरूप हो जाय।

तम्बाकू एक परिचय

तम्बाकू सोलेनेसी कुल का एक विषैला पौधा है जिसे अंग्रेजी में टोबैको, हिन्दी, बंगाली, मराठी और गुजराती में तमाकू या तम्बाकू, तेलगु में पोगाकू, तमिल में मुगाई डलाई, कन्नड़ में होगे सप्पु तथा मलयालम में पोकाला के नाम से जाना जाता है।

तम्बाकू के पौधे की पत्तियों को परिमार्जित कर इसका उपयोग सिगरेट, सिगार, चुरूट, बीड़ी, हुक्का या फिर चबाने के लिए किया जाता है। इन जहरीले पौधे में निकोटीन, टार व कार्बन मोनोक्साईड नाम के तीन मुख्य हानिकारक पदार्थ पाये जाते हैं।

तम्बाकू कई किस्म के होते हैं और हर प्रकार के तम्बाकू को एक अलग और नये नाम से पुकारा जाता है। तम्बाकू की ऊपज गर्म देशों मे ही ज्यादा होती है। वैसे ठंडे मुल्कों में भी इसकी उपज वैज्ञानिक विधि से बढ़ाई जा रही है।

आज के परिवेश में यह कहना काफी कठिन है कि तम्बाकू की उपज कब से शुरू हुई और इसका नशे के रूप में लोगों ने इस्तेमाल करना कब शुरू किया। मगर इतना तो कहा ही जा सकता है कि आज पूरे विश्व में इस जहर को लोग बड़ी तेजी से अपना रहे हैं जो एक गम्भीर चिन्ता का विषय है।

शुरू-शुरू में लोग तम्बाकू का इस्तेमाल हुक्के द्वारा पीने में किया करते थे। बीड़ी-सिगरेट में भरकर पीने का प्रचलन तो बहुत बाद में शुरू हुआ था। तम्बाकू की उम्दा किस्मे महंगे-से-महंगा सिगरेट में भरा जाता है तथा घटिया और निम्न किस्म बीड़ी या चिलम में भर कर लोग इस्तेमाल करते हैं । तम्बाकू को अत्यधिक नशीला बनाने हेतु इसमें वैज्ञानिक विधि से दूसरे रसायन का भी इस्तेमाल किया जाता है।

खानेवाले तम्बाकू में आज कल खैनी व गुटका आदि का प्रचलन तो अपनी पराकाष्ठा पर है। इस प्रकार तम्बाकू का जहर

जिसे रोकने हेतु हमारे देश में तथा विदेशों में भी काफी कुछ प्रयास चल रहे हैं जो सुखद एवं आशाजनक हैं । हर हाल में समाज में फैलती इस खतरनाक जहर (स्लो प्वाइजन) को रोका ही जाना चाहिए।

तम्बाकू क्यों घातक है

स्वयं को आधुनिक व दिखावे के होड़ में अथवा झूठे आनन्द की मृग मरीचिका की तलाश में आज हम जिन मादक पदार्थों को अच्छा व उत्साह लानेवाला मान बैठे हैं दरअसल इनमें उपस्थित अनेकों प्रकार के जहरीले तत्त्व जो हमारे शरीर को रोगों की ओर तो धकेलते हीं हैं साथ हीं हमें नैतिक व आर्थिक रूप से भी जर्जर व खोखला कर देते हैं।

हमारे समाज में यह दुर्व्यसन आज इतना सामान्य तथा व्यापक हो गया है कि जैसे लोगों के दैनिक जीवन का यह एक अंग बन बैठा है । इसे मित्रों मेहमानों तथा अन्य आगन्तुकों के प्रति सिगरेट बीड़ी, सूर्ती आदि को आदर अभिव्यक्ति का एक हिस्सा मान लिया गया है। यह बात सही है कि मेहमान व अतिथि का स्वागत करना एक मानवीय सद्‌गुण व उच्च शिष्टाचार है किन्तु सिगरेट, बीड़ी या शराब आदि हानिकारक पदार्थों से स्वागत करना दुर्भाग्यपूर्ण है।

यह चिन्ताजनक बात है कि किसी के घर पहुँचने अथवा मिलने पर बीड़ी सिगरेट से स्वागत नहीं किया गया तो अतिथि बुरा मानते हैं और मन-ही-मन सोचते हैं कि न जाने यह कैसा आदमी है कि एक बीड़ी के लिए भी नहीं पूछता। इसे बिडम्बना हीं कहा जाएगा कि अतिथियों का स्वागत पेय, अन्न, फल आदि के स्थान पर मादक पदार्थ रूपी जहर परोसकर उनके स्वास्थ्य में आग लगाने का ही काम किया जा रहा है।

वैज्ञानिकों के अनुसार उबले हुए तम्बाकू की पत्ती की एक बून्द ही एक बिल्ली के लिए व केवल दो बून्द एक कुत्ते के लिए

केवल पाँच मिनट में ही घातक सिद्ध हो सकती है। संसार के समस्त देशों की शारीरिक शोधकर्ताओं ने तम्बाकू को मनुष्य के लिए हर दृष्टि से हानिकारक बताया है क्योंकि तम्बाकू में अनेक प्रकार के खतरनाक विषैला तत्त्व पाये जाते हैं। इन विषों की थोड़ी मात्रा भी शरीर में इकट्ठी हो जाने पर अनेकों प्रकार के असाध्य रोगों का जन्म दे देते हैं जो कालान्तर में मृत्यु का कारण बन जाते हैं।

अब हम संक्षेप में तम्बाकू में पाये जाने वाले उन खतरनाक किस्म के जहर का उल्लेख करेंगे जिसकी भयानकता को जानकर हमारे पाठकगण तम्बाकू को खाने, सिगरेट-बीड़ी व हुक्के में भरकर पीने चुसने या फिर सुंघने की जानलेवा आदत से अपने को दूर रखेंगे।

तम्बाकू में जो प्रमुख जहरीले तत्त्व पाये जाते हैं वे इस प्रकार हैं -

(१) निकोटीन (२) टार (३) नाइट्रोजन सोमायन (४) बन्जोपायरीग (५) अमोनिया (६) कैडियम (७) कार्बोलिक एसिड (८) पायरोडीन (९) कोलोडीन तथा (१०) एलोजीन आदि ।

(1) निकोटीन : निकोटीन मानव समाज के लिए कितना खतरानाक व जानलेवा है कि आप सिर्फ इस बात से अनुमान लगा सकते हैं कि मात्र इस जहर के गंध से ही कई छोटे-छोटे कीड़े मर जाते हैं। यही नहीं यदि आप निकोटीन की मात्र एक बुँद पानी में मिलाकर किसी कुत्ते को पीला दी जाय तो सिर्फ एक मिनट के भीतर ही उसकी मौत हो जाती है। तम्बाकू में पाया जानेवाला निकोटीन व तारे हेरोहिन और कार्बन से भी अधिक जहरीलें वे घातक है। निकोटीन का जहर एक घोड़े की मौत के लिए मात्र पाँच या छः बूँद ही काफी है।

उपरोक्त बातों से यह स्पष्ट हो गया है कि तम्बाकू में पाये जाने वाला यह खतरनाक जहर कितना प्राणघातक है। फिर भी इस जहर को हम बीड़ी, सिगरेट, चिलम आदि के द्वारा धड़ल्ले से पी रहे हैं।

यहाँ पर मैं इस बात का भी उल्लेख करना जरूरी समझ रहा हूँ कि जो लोग हुक्के में भरकर तम्बाकू पीते हैं उनके मुँह में निकोटीन की मात्रा उतना नहीं जा पाता जितना बीड़ी सिगरेट के माध्यम से जाता है। इसी प्रकार जो लोग आधा बीड़ी सिगरेट पीकर ही फेंक देते हैं या फिर मुँह में भर आये धुएँ को वहीं से बाहर निकाल देते हैं उन पर भी निकोटीन के जहर का उतना असर नहीं पड़ता। मगर व्यवहार में ऐसा होता बहुत कम है। फिर भी इन तरीकों को अपना कर निकोटीन के जहर से कुछ हद तक तो बचा ही जा सकता है। मगर नुकसान तो हर परिस्थिति में है ही इसमें कोई सन्देह नहीं।

(2) बेन्जोपायरीन : यह भी तम्बाकू में पाया जानेवाला एक खास जहर है जो धूम्रपान करनेवालों के लिए खतरनाक है। यह निकोटीन से भी ज्यादा विषैला और घातक है। इस जहर का एक बूँद का मात्र चौथा हिस्सा यदि किसी ताकतवर आदमी को पिला दी जाए तो उसकी तत्काल मौत हो सकती है।

धूम्रपान करनेवालों पर इस जहर का प्रभाव अनेक कारणों से तत्काल नहीं हो पाता क्योंकि तम्बाकू में निकोटीन की तुलना में बेन्जोपायरीन की मात्रा बहुत कम रहती है। तम्बाकू में यदि बन्जोपायरीन की मात्रा की अधिकता रहती तो सिगरेट पीनेवाले जीवित ही नहीं होते।

दूसरी वजह यह है कि अपनी कम मात्रा के कारण यह आदमी के शरीर में बहुत धीरे-धीरे समाता है इस कारण आदमी इस जहर को आत्मसात करने का आदी हो जाता है। इस तरह उसे इस बात का एहसास ही नहीं होता कि उसके भीतर इतना अधिक जहर जमा हो चुका है। दिन भर में तीस से चालीस सिगरेट पीने वाला व्यक्ति भी अगर वन्जोपायरीन की एक बूँद भी पी ले तो उसकी मौत निश्चित है ।

(3) टार : तम्बाकू में पाया जानेवाला यह एक ऐसा जहर

है जो धूम्रपायी के शरीर में प्रवेश कर बहुत ही ज्यादा नुकसान पहुँचाता है। यह बात गौर तलब है कि यदि तम्बाकू में टार जैसा विष नहीं होता तो तम्बाकू में बेन्जोपायरीन जैसा जहरीला व प्राणघातक तत्त्व भी नहीं होता क्योंकि बेन्जोपायरीन टार में ही होता है।

वैज्ञानिकों का मत है कि जो आदमी एक दिन में दस सिगरेट पीता है उसके शरीर में हर रोज बीस मिली ग्राम निकोटीन जमा हो जाता है। आदमी जितनी मात्रा में सिगरेट पीता है उसके शरीर में उतनी हीं मात्रा में निकोटीन जमा होता जाता है। इस प्रकार निकोटीन, टार और बेन्जोपायरीन जैसे घातक और जानलेवा तत्त्व आदमी के शरीर पर कितना प्रतिकूल असर डालती है जिसकी कल्पना-मात्र से हीं रोंगटे खड़े हो जाते हैं। निकोटीन का जहर आदमी के फेफड़ों पर सबसे ज्यादा प्रभाव डालती है। बीड़ी-सिगरेट पीने वालों को क्षय रोग जैसी घातक बीमारी निकोटीन के ही कारण होते हैं। टार से आदमी के मुँह और गले पर काफी प्रभाव पड़ता है जिसकी वजह से धूम्रपान करने वालों को गले में हल्का-सा दर्द तथा खराश की शिकायत बनी रहती है। आपने सिगरेट पीनेवालों को अक्सर खाँसते हुए ही देखा होगा। यह खाँसी को बढ़ाने में टार एवं निकोटीन आग में घी का काम करती है। तम्बाकू में पाया जानेवाला खतरनाक जहर बेन्जोपायरीन के कारण ही सिगरेट-बीड़ी पीने वाले को कैंसर जैसे घातक और जानलेवा रोग के शिकार होंना पड़ता है।

(4) **नाईट्रोजन सोमायन :** जो आदमी धूम्रपान के द्वारा धुआँ पीता है या उसे बाहर की तरफ छोड़ता है दरअसल उसी धुएँ में नाईट्रोजन सोमायन नामक विषैला तत्त्व छुपा रहता है।

इस विषैला तत्त्व से बीड़ी-सिगरेट पीने वाले को तो नुकसान होता हीं है, इसके साथ ही वहाँ पर बैठे लोग भी इस जहर के प्रभाव से नहीं बच पाते। दरअसल धूम्रपानकर्ता जब बीड़ी-सिगरेट का कश लगाकर उस धुएँ को हवा में छोड़ता है तब धुआँ हवा में विलीन होकर आस-पास के वातावरण में फैल जाता है। चूँकि उसी

धुएँ में यह जहरीला तत्त्व नाईट्रोजन सोमायन मिला रहता है। यह धुआँ आस-पास बैठे लोगों के श्वसन-क्रिया के माध्यम से उनके भीतर प्रवेश कर जाता है। नाईट्रोजन सोमायन का जहर कितना खतरनाक एवं प्राण-घातक है, इसका अनुमान आप सिर्फ इस बात से लगा सकते हैं कि संसार का वैज्ञानिक इस विषय पर एक मत हैं कि नाईट्रोजन सोमायन बहुत तेजी के साथ कैंसर फैलाता है। अतः सिगरेट न पीना ही काफी नहीं है बल्कि सिगरेट पीने वालों से दूर रहना भी जरूरी है।

यहाँ मैं इस बात का भी उल्लेख किये देता हूँ कि सिगरेट के कागज को रासायनिक विधि से तैयार कर उसे भी काफी जहरीला बना दिया जाता है। सिगरेट के कागज को अलग से भी जलाये जाने पर उससे निकले धुएँ में परफोरम नामक जो जहर होता है वह आदमीं के मानसिक शक्ति को तो कमजोर करता हीं है साथ हीं वह दिमाग को शिथिल कर उसके ज्ञान तन्तुओं को भी भारी क्षति पहुँचाता है।

(5) अमोनिया : इस जहर के प्रभाव से आदमी कमजोर होकर अपनी सेहत से हाथ धो बैठता है तथा एक दिन उसे चलने-फिरने में भी कठिनाई होने लगती है।

(6) कैडियम : तम्बाकू में पाया जानेवाला इस जहर की वजह से आदमी का रक्त चाप बढ़ जाता है तथा उसके स्वास्थ्य को भी भारी क्षति पहुँचाता है।

(7) कार्बोलिक एसिड : एसिड अर्थात् तेजाव जो मानव-शरीर के लिए हमेशा हीं घातक रहा है। कार्बोलिक एसिड मानव के स्वास्थ्य को तो नुकसान पहुँचाता ही है अलबत्ता यह मानव-मस्तिष्क पर बहुत हीं प्रतिकूल प्रभाव डालता हैं । यह आदमी के दिमाग को असंतुलित कर उसके स्मरण- शक्ति को खोखला कर देता है।

(८) पायरीडीन : तम्बाकू में पाया जानेवाला इस घातक तत्त्व की वजह से आदमी के पाचन-क्रिया पर बहुत हीं बुरा असर पड़ता है। पाचन क्रिया के खराब हो जाने की वजह से आदमी के पेट में कई प्रकार के विकार पैदा हो जाते हैं जिसकी वजह से उसके शरीर एवं जोड़ों में दर्द रहता है तथा कब्ज भूख आदि की शिकायत हो जाती है।

इसके अलावे तम्बाकू में कोलोडीन, एलोजीन, बैंजीन, हाइड्रोजन सल्फाइड आदि जैंसे अनेको विष तत्त्व पाये जाते हैं, जो आदमी के लिए खतरनाक एवं प्राणघातक है।

वैज्ञानिकों के अनुसार सिगरेट के धुएँ में ४००० से भी ज्यादा विविध प्रकार के रसायन मौजूद हैं जिनमें से अनेकों ऐसे घातक रसायन हैं जो मनुष्य में जानलेवा बीमारियों को पैदा कर देते हैं।

आखिर क्यों बढ़ रहा है तम्बाकू का प्रचलन

आपने अक्सर सार्वजनिक स्थलों पर इस प्रकार के नारों को लिखा हुआ देखा होगा जैसे- धूम्रपान निषेध या धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, या फिर जो भी नशे का हुआ शिकार उसने फूँक दिया अपना घर बार इत्यादि। यहाँ तक कि हर शराब के बोतल तथा प्रत्येक सिगरेट के पैकेट पर स्वास्थ्य सम्बन्धी वैधानिक चेतावनी भी स्पष्ट तौर पर लिखा रहता है। इतना ही नहीं बल्कि दुनिया की हर देशों की सरकारें सामाजिक संगठनें तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन सहित अन्य अनेकों प्रकार के संगठन इस प्रयास में लगे हैं कि किसी भी प्रकार से तम्बाकू के बढ़ते प्रचलन को रोका जा सके। मगर इन सब प्रयासों के बावजूद आज नशाखोरों की संख्या दिन दूनी रात चौगनी बढ़ती ही जा रही है।

आज जब कि हमारे यहाँ कानून है कि सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान करना दण्डनीय होगा। १८ साल से कम आयु के बच्चों को इन उत्पादों की बिक्री की मनाही होगी। इनका उल्लंधन करनेवालों को सजा और जुर्माना का प्रावधान किया गया है। यहाँ तक कि सजा उन्हें भी मिलेगी जो नावालिग से तम्बाकू उत्पाद बिकवाते दिखाई देगें। इसी तरह तम्बाकू के विज्ञापन पर भी प्रतिबध लगी हुई है। इनका उल्लंधन करने वालों को तीन महीने से लेकर तीन साल की सजा तथा एक से दों लाख तक जुर्माना का भी प्रावधान है। मगर इतने सारे प्रतिबंध होने के उपरान्त भी तम्बाकू के प्रचलन में कोई कमी नहीं आई है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में बीड़ी पीनेवालों की कुल संख्या सिगरेट पीने वालों के साथ जोड़ दी जाय तो पूरे विश्व में प्रति ६.०५ खरब सिगरेट फूँक दी जाती है। भारत का

सिगरेट का उपयोग करने वाले देशों की सूची में १८ वाँ स्थान है, जिसमें बीड़ी पीनेवाले व्यक्तियों की संख्या जोड़ दी जाए तो यह विश्व में दूसरे स्थान पर दिखाई देगा।

एक अन्य सर्वेक्षण के अनुसार पिछले दशक में पूरी दुनिया में तम्बाकू सेवन करने वालों की संख्या ४०० प्रतिशत तक बढ़ गई है। विश्व समुदाय के लिए यह एक गम्भीर चिन्ता का विषय है। आखिर अनेकों प्रयासों के बावजूद भी क्यों बढ़ता जा रहा है तम्बाकू का प्रचलन, तो आइए अब हम उन कारणों का थोड़ा विश्लेषण करें जिनकी वजह से संसार में तम्बाकू सेवन का प्रचलन बढ़ रहा है ।

संग-सोहबत की वजह से

यह निर्विवाद सत्य है कि मनुष्य जिस तरह के लोगों के साथ रहता है उस पर उसका असर निश्चित तौर पे पड़ता है। आये दिन समाज में आपने ऐसे अनेकों उदाहरण देखें होंगे कि अमुक व्यक्ति किसी प्रकार का भी नशा का सेवन नहीं करता था। मगर दुर्भाग्यवश एक नशेड़ी व्यक्ति से उसकी दोस्ती हो गई और वह भी उसी व्यक्ति की भाँति नशा-पान करना शुरू कर दिया।

इसके विपरीत प्रायः ऐसा भी देखने-सुनने में आता है कि फलां व्यक्ति जो प्रायः नशे में धुत्त रहता था। सिगरेट शराब के बिना उसका जीना दुर्लभ था लेकिन कालान्तर में उसकी संगति एक ऐसे सज्जन एवं विचारवान् व्यक्ति से हो जाता है जिसकी वजह से उसका काया-कल्प हो जाता है।

सचमुच संग-सोहबत का असर व्यक्ति के ऊपर पड़े वगैर नहीं रहता। इसीलिए मनुष्य को संगति खूब सोंच-विचार करने के उपरान्त ही करनी चाहिए।

अपने को आधुनिक दिखलाने के लिए

बहुत सारे लोग अपने को आधुनिक और श्रेष्ठ व्यक्ति साबित करने के लिए भी धूम्रपान करते हैं। मगर क्या आधुनिकता

का अर्थ समझे बगैर दूसरों की अंधी नकल कर अपना तथा अपने समाज का सर्वनाश करना ही आधुनिकता है।

दरअसल आधुनिक तो वह है जो आधुनिक विज्ञान को माने तथा हर चीज को निष्पक्ष भाव से ज्ञान-विज्ञान व तर्क आदि को विवेक की कसौटी पर कस कर देखे और जो सही है उसे अपनाएँ तथा जो अनुचित है उसका परित्याग करे। मगर यहाँ तो मानसिकता है कि मैं अगर सिगरेट-शराब आदि का इस्तेमाल नहीं करूँगा तो लोग मुझे पिछड़ा न समझ बैठें। उनकी मान्यता में समाज में आधुनिक दिखलाने के लिए तो सिगरेट आदि का सेवन करना हीं पड़ेगा।

इसमें हमारा युवा वर्ग तो विशेष तौर पे ऐसी मानसिकता का शिकार होकर आज अंधी नकल की दौड़ में बेतहाशा भाग रहा है। अपना अच्छा-बुरा व लाभ-हानि से अनभिज्ञ इन युवक-युवतियों से मेरा अनुरोध है कि वे दुनिया के हर पदार्थ का गुण-दोष व उससे होने वाले लाभ-हानि को समझकर लाभकारी पदार्थों का उपभोग करें तथा तम्बाकू आदि जैसे खतरनाक जहर का परित्याग कर अपने को दुःख एवं कष्टों से बचायें। इस प्रकार सच्चे अर्थों में आधुनिक बनें।

अज्ञानता व निर्धनता के कारण

तम्बाकू आदि नशा के प्रचलन में अशिक्षा तथा गरीबी का भी विशेष योगदान रहा है। वैसे शिक्षित सम्पन्न तथा अपने को आधुनिक कहे जाने वाले समाज में तम्बाकू आदि का प्रचलन तो बढ़ ही रहा है, लेकिन दुःख इस बात का है कि सबसे ज्यादा हमारा निध् र्न एवं अशिक्षित वर्ग के लोग इस जहर को बड़े पैमाने पर इस्तेमाल कर रहे हैं। आप इन गरीब हरिजन आदि के बस्तियों में जायेंगे तो आपको इस बात का पता चलेगा कि प्रायः लोग किसी-न-किसी प्रकार के नशा का इस्तेमाल करते हैं। मुझे उस वक्त तो और भी दुख होता है कि जब छोटे-छोटे बच्चों तथा महिलाओं तक में भी खैनी (सूरती) तथा बीड़ी आदि का सेवन करते हुए देखता हूँ।

तो आइए, इन श्रमिक एवं कर्मयोगी समाज में बढ़ रहे बीड़ी, खैनी व गुटका आदि के प्रचलन को रोकने हेतु जन-जागरण का शंख नाद करें। उन्हें तम्बाकू रूपी इस जहर से होनेवाली बीमारियों तथा हानि से अवगत करायें तथा इनके समाज के पुरूषों महिलाएँ तथा बच्चों में एक अच्छी संस्कार दें।

फैशन के कारण

आज समाज में बहुत सारे ऐसे लोग भी हैं जो मात्र फैशन व दिखावे के कारण सिगरेट आदि पीते हैं। एक अनुमान के अनुसार ऐसे लोगों की संख्या कोई बीस प्रतिशत के आस-पास होगी जो सिर्फ फैशन के नाम पर धूम्रपान करते हैं। लेकिन उन्हें शायद इस बात का एहसाह नहीं होगा कि यही फैशन उन्हें एक दिन 'चेन-स्मोकर' बनाकर उनका स्वास्थ्य एवं घर का सर्वनाश का कारण भी तो बन सकता है।

धूम्रपान के बढ़ते प्रचलन में प्रचार माध्यमों का भी बहुत बड़ा सहयोग रहा है।

मजा लेने और चखने की नीयत से

कुछ लोग धूम्रपान आदि व्यसन को सिर्फ इसलिए इस्तेमाल करते हैं क्योंकि वे जानना चाहते हैं किं बीड़ी सिगरेट व गुटका आदि का सेवन करने में कैसा मजा आता है तथा उसका स्वाद किस प्रकार का है।

यही मजा और स्वाद के चक्कर में उसे एक दिन धूम्रपान आदि व्यसन का आदी बना देता है। फिर वह व्यक्ति नशे का इस्तेमाल किये बिना चैन से रह ही नहीं सकता । इस प्रकार कालान्तर में वह व्यक्ति कई प्रकार के बीमारियों का शिकार भी हो जाता है।

औपचारिकता व शिष्टाचार निभाने के लिए

एक समय था जब अतिथि का सत्कार दूध, फ़ल, शर्वत

आदि के द्वारा किया जाता था, परन्तु आज लोग औपचारिकतावश घर आये मेहमान को सिगरेट, बीड़ी, हुक्का, चिलम व शराब आदि से करते हैं।

इस प्रकार अपने घर आये अतिथियों के साथ हम कितना बड़ा अन्याय करते हैं कि उन्हें स्वास्थ्यवर्धक एवं स्वादिष्ट व्यंजन के स्थान पर तम्बाकू-रूपी जहर परोसकर एक प्रकार से उनके स्वास्थ्य में आग लगाने का ही काम कर रहे हैं।

आज अतिथि सत्कार में शिष्टाचार के नाम पर जो गलत परम्परा का दौर चल पड़ा है जो एक गम्भीर चिन्ता का विषय बन गया है। लोगों को तो चाहिए कि अतिथि सत्कार या किसी अन्य समारोह में नशीली चीजों का इस्तेमाल न कर इसके विरूद्ध जनमत तैयार कर जन-जागरण करें ताकि किसी भी तरह से यह गलत परम्परा का प्रचलन बन्द हो सके।

शौक की खातिर पीनेवाले

समाज़ में ऐसे बहुत सारे लोगों को आपने देखा होगा कि वे केवल अपना शौक फरमाने के लिए तम्बाकू आदि का इस्तेमाल करते हैं।

दरअसल ऐसे लोगों को तम्बाकू सेवन की आदत नहीं होती और ना ही उन्हें इसका सेवन करने में कोई मजा हीं आता है। बस वे तो इसे केवल शौकियां पीते हैं। मगर यही शौक एक दिन उन्हें नशीले पदार्थों का आदी भी तो बना सकता है और फिर वैसा शौक तो मनुष्य को कतई नहीं करनी चाहिए जिसकी वजह से उसे क़ई प्रकार के बीमारियों के जाल में फँसना पड़ जाए।

तनाव मुक्त होने व एकाग्रता के लिए

कुछ लोग सिगरेट सिर्फ इसलिए पीते हैं क्योंकि उनके मन में यह धारणा बन गई होती है कि इसे पीने के बाद आदमी तनाव-मुक्त हो जाता है। लेकिन उनका यह धारण बिल्कुल निर्मूल

व झूठा है। वास्तविकता तो यह है कि तनाव कम करने के नाम पर सिगरेट पीना उनका एक बहाना मात्र है। गम भुलाने या तनाव से बचने की आड़ में आपने लोगों को खूब शराब पीते हुए भी देखा होगा। लेकिन क्या इस प्रकार धूम्रपान व शराब आदि के सहारे हम अपने तनाव को कम कर सकते हैं ? क्या कभी उन परेशानियों से हमें मुक्ति मिल सकती है जिनकी वजह से हम इस जहर को अपना रहे हैं ? कदापि नहीं।

दरअसल यह धारणा बिल्कुल निराधार और वास्तविकता से परे है। संसार का किसी भी डाक्टर ने अपने रोगी को आज तक यह सलाह नहीं दिया कि धूम्रपान या शराब आदि के द्वारा तनाव या गम को दूर किया जा सकता है। क्योंकि हर डाक्टर अपने रोगी को स्वस्थ्य रूप में ही देखना चाहता है। वास्तविकता तो यह है कि जिन कारणों से आपको तनाव या गम का शिकार होना पड़ा है जब तक उन कारणों के तह तक जाकर आप उनका सही समाधान नहीं निकालेंगे तब तक तनाव या गम से छुटकारा पाने का कोई सवाल ही नहीं पैदा होता।

जीवन एक संग्राम है। आये दिन इंसान को भिन्न-भिन्न प्रकार के समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कुछ समस्याओं का निदान हो जाता है तो कुछ समस्याओं का समाधान हेतु मनुष्य सतत् प्रयत्नशील रहता है। वह मैदान में डटा रहता है। हारता नहीं, भागता नहीं, मुकाबला और पुरूषार्थ करता है। लेकिन जो व्यक्ति इन समस्याओं का समाधान निकालने के बजाय इनसे हार मानकर तनाव और गम से बचने के लिए नशे का सहारा ले लेते हैं उन्हें कायर एवं बुजदिल व्यक्ति ही कहा जा सकता है।

इसी तरह कुछ लोग एकाग्र होने के नाम पर सिगरेट पीते हैं। जबकि पहले ही हमने इस बात की चर्चा कर चुके हैं कि जो लोग तम्बाकू का सेवन करते हैं उनका दिमाग भी शराब का सेवन करनेवालों की तरह असंतुलित हो जाता है। उसके विचारों में अस्थिरता आ जाती है तथा उसका स्मरण-शक्ति भी काफी कमजोर हो जाता है।

तम्बाकू का सेवन करने के पीछे लोग यह दलील भी देते हैं कि इससे उनके दिमाग में तेजी आती है और उनके सोचने-समझने की शक्ति भी बढ़ जाती है। दरअसल यह उनकी एक मिथ्या धारणा है। ऐसे लोगों को मूर्ख की ही संज्ञा दी जा सकती है या फिर उन्हें एक प्रकार से मानसिक रोग का नाम दिया जा सकता है।

गैस निवारण व शौच-क्रिया के नाम पर

अपने समाज में ऐसे बहुतेरे लोग आपको मिल जायेगें जो सिगरेट, बीड़ी या फिर हुक्का आदि का इस्तेमाल इस वजह से भी करते हैं क्योंकि उनके दिमाग में यह धारणा बन चुकी होती है कि तम्बाकू पीने से गैस के रोग में राहत मिलती है।

यह कैसी मूर्खतापूर्ण बात है कि जिनके सेवन की वजह से आदमी अनेकों प्रकार कें घातक व जानलेवा रोगों का शिकार हो जाए, भला उस जहर को इस्तेमाल कर वह किसी रोग से मुक्त कैसे हो सकता है ?

दरअसल इस प्रकार के गलतफहमी का शिकार आदमी खुद न होकर किसी नीम हकीम के बहकावे में आकर ही तम्बाकू को जहर न मानकर उसे गैस निवारण में अमृत के समान मानने की भूल कर बैठता है। जबकि पूर्व में ही मैंने इस बात का जिक्र कर चुका हूँ कि तम्बाकू का जहर आदमी के लिए कितना खरनाक है जिसके सेवन से आदमी कई प्रकार के बीमारियों का शिकार हो एक प्रकार से मौत को ही गले लगाता है।

यह बात सही है कि जहर को वैज्ञानिक ढंग से परिष्कृत कर उसे किसी दवा में मिलाकर उसका सदुपयोग किया जा सकता है, मगर सीधा जहर को पी जाना कहाँ की बुद्धिमानी है।

इस प्रकार लोगों को चाहिए कि वे अपनी मानसिकता में बदलाव लावें तथा गैस के रोग में तम्बाकू को लाभप्रद मानने की भूल न करें। इसी प्रकार कुछ ऐसे लोग भी हैं जिन्हें शौच-क्रिया के

पूर्व बीड़ी सिगरेट या फिर सूरती (खैनी) आदि का इस्तेमाल इस वजह से भी करना पड़ता है क्योंकि इसके बिना इनका ठीक तरीके से शौच-क्रिया नहीं होता। लेकिन यह धारणा भी बिल्कुल मिथ्या है क्योंकि यदि ऐसा होता तो उन लोगों को भी शौच-क्रिया होने में कठिनाई होती जो इस प्रकार के नशीली पदार्थों का सेवन नही करते हैं, मगर ऐसा तो होता नहीं । दरअसल उनके मानस-पटल पर यह एक मनोवैज्ञानिक प्रभाव का ही नतीजा है जो एक आदत के रूप में बदल जाता है। इस प्रकार इसे एक मानसिक रोग के नाम की ही संज्ञा दी जा सकती है।

तम्बाकू से होनेवाली बीमारियाँ

प्रत्येक मनुष्य की यह शाश्वत व स्वाभाविक कामना रहती है कि वह स्वस्थ्य रहे और दीर्घायु बने। परन्तु यह स्वास्थ्य न तो कोई क्रय-विक्रय की वस्तु है और ना ही इसे किसी जादू से ही प्राप्त किया जा सकता है। यह तो उन प्राकृतिक नियमों का पालन करने से ही प्राप्त होता है जो शाश्वत वह अपरिवर्तनीय है। इस प्रकार उन नियमों के विरूद्ध चलने पर स्वास्थ्य की कल्पना करना व्यर्थ है क्योंकि प्रकृति के नियम अटल है।

अतः सम्पूर्ण विश्व के डाक्टर, वैज्ञानिक व शोधकर्ता इस विषय पर एक मत हैं कि तम्बाकू एक धीमा जहर है जो इनका उपयोग करनेवालों को शनैः-शनैः असाध्य रोगों के चंगुल में फँसाकर न केवल उन्हें तीव्र-गति से मृत्यु की ओर धकेलता है अपितु उनके परिवार का भी विनाश व इनसे होनेवाले दुष्परिणामों की ओर ले जाता है।

स्पष्टतः तम्बाकू एक विषैला पौधा है जिसमें निकोटीन, टार व कार्बन मोनोक्साइड जैसे घातक विष तत्त्वों की काफी मात्रा रहती है। इन विषों की थोड़ी मात्रा भी शरीर में इकट्ठी हो जाने पर मनुष्य को अनेकों प्रकार के रोगों का शिकार हो जाना पड़ता है।

हमारी प्रकृति इस तथ्य को जानती है इसीलिए तम्बाकू के भीतर प्रवेश होने देने में हर सम्भव प्रतिरोध करती है। धुआँ पीते हैं तो नाक मुँह से बाहर निकालना पड़ता है। खाते हैं तो थुकना पड़ता है। सुँघते हैं लो छींक उसे भगाती है। दाँतों में रगड़ते हैं तो पानी का प्रवाह उसे बहा देता है। फिर भी न जाने क्यों हम प्रकृति विरोधी कार्य करके अपना चतुर्दिक विनाश करने में जुटे हुए हैं।

आज पूरे विश्व में तम्बाकू के सेवन के कारण मुँह और गले के कैंसर, फेफड़ों के रोग, हृदय रोग आदि से मरनेवालों की संख्या बढ़ती हीं जा रही है। विश्व में अकाल मृत्युवाले हर ६

व्यक्तियों में से एक की मौत का कारण तम्बाकू है। भारत में प्रति वर्ष ८ लाख व्यक्ति तम्बाकू के कारण असमय ही मरते हैं। पूरे विश्व में तम्बाकू सेवन की समस्या विकराल रूप ले चूकी है। अब आगे हम तम्बाकू से होनेवाले उन रोगों का उल्लेख करेंगे जिन्हें इसका इस्तेमाल करने पर भुगतना पड़ता है।

कैंसर

कैंसर एक ऐसा खतरनाक व घातक रोग है जिसका कारगर इलाज आज तक ढूँढा नहीं जा सका है। संसार के वैज्ञानिक प्रत्यनशील हैं कि कोई ऐसी औषधि ढूँढ निकाला जाए जिनके द्वारा मानव को इस भयानक रोग से मुक्ति दिलाया जा सके। मगर कुछ परिस्थिति विशेष को छोड़ सफलता आज भी इनसे कोसों दूर एक चुनौती के रूप में खड़ी है।

हमारे वैज्ञानिकों में इस बात पर पूर्ण सहमति है कि तम्बाकू के जहरीले तत्त्व जो इसका इस्तेमाल करते हैं उन्हें एक-न-एक दिन इसका दुष्परिणाम भुगतना ही पड़ता है। संसार के डाक्टरों का यह मानना है कि कैंसर जैसी घातक और जानलेवा बीमारी का एक प्रमुख कारण तम्बाकू भी है । धूम्रपान से कैंसर होने की सबसे अधिक सम्भावना रहती है।

इस प्रकार कालान्तर में तम्बाकू सेवन करनेवालों को जब कैंसर जेसे असाध्य रोग का शिकार हो जाना पड़ता है तो उसके सामने मृत्यु को गले लगाने के सिवाय अन्य कोई दूसरा रास्ता दिखाई नहीं पड़ता। एक आँकड़े के अनुसार विश्व में हर साल लगभग ६२ लाख व्यक्तियों की मृत्यु कैंसर से हो जाती है, जिनमें तम्बाकू का भी अपना एक खास भूमिका होती है।

क्षय रोग

कभी मृत्यु का पर्याय बन चुके इस रोग का इलाज आंज ढूँढ लिया गया है । मगर इस रोग का इलाज काफी लम्बा चलता है और रोगी को बहुत परहेज से रहना पड़ता है ।

यह सर्व विदित है कि तम्बाकू का सेवन करनेवालों को ही यह रोग सबसे ज्यादा होता है। यदि निर्धन व गरीब लोगों में से किसी को यह रोग लग जाता है तो उनके लिए इस रोग से लड़ना आसान नहीं रह जाता क्योंकि अर्थाभाव के कारण वे इस रोग का इलाज सही ढंग से नहीं करा पाते है।

दरअसल इस रोग में दवा, आराम, परहेज व पौस्टिक आहार आदि की एक लम्बी प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। वैसे किसी भी व्यक्ति को यह रोग हो जाय तो उसका शरीर कमजोर व जर्जर तो हो ही जाता है साथ हीं वह मृत्यु के घेरे में भी पहुँच जाता है।

दमा रोग

धूम्रपायी व्यक्ति जब खींचकर धुएँ को अन्दर-बाहर करता है तो इस प्रक्रिया में उसके साँस नली में धुएँ का कार्बन जमा होता जाता है। कालान्तर में जब उसका साँस-नली कार्बन से भर जाता है तब उसे सॉस लेने में बड़ी तकलीफ होती है। ऐसा व्यक्ति जब अधिक बोलता है या चलता है तो हाँफने लगता है। थोड़ी-सी मेहनत का काम कर देने पर उसकी साँस फूलने लगती है और वह जल्दी थक भी जाता है। धूम्रपान के अधिकता की वजह से आदमी को खाँसी की शिकायत हो जाती है जिसकी वजह से उसके फेफड़े पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। दमें का रोगी खाँसते रहने की वजह से रात में चैन से सो भी नहीं पाता है। दरअसरल गले की श्वास-नली व फेफड़ें में धुएँ का कार्बन जमा हो जाने की वजह से उसका शरीर कमजोर और जर्जर तो हो हीं जाता है अलबत्ता उस वक्त उसकी हालत बहुत ही बुरी हो ज़ाती है जब उस पर दमा का दौर चढ़ जाता है।

जिन लोगों को दमे की बीमारी हो जाती है उन्हें इस रोग से पूर्ण- रूपेण मुक्ति नहीं मिल पाती क्योंकि कोई भी वैज्ञानिक या डाक्टर आदमी से साँस-नली को चीर-फाड़ कर के जब तक उसके अन्दर के जमा हो चुकें कार्बन को साफ नहीं कर देता तब तक इस रोग से छूटकारा नहीं मिल सकती जो कि सम्भव है ही नहीं। इसकी

वजह है कि संसार में अभी तक ऐसी कोई भी विधि का आविष्कार नहीं हो पाया है जिसके द्वारा रोगी के श्वास-नली में फँसा कार्बन को बाहर निकाला जा सके ।

इस प्रकार कल तक मेहनतकश और शक्तिमान कहा जानेवाला व्यक्ति तम्बाकू के सेवन की वजह से दमे के रोग का शिकार होकर घूँटन भरी जिन्दगी जीता हुआ अपने घर-परिवार के लिए बोझ के समान हीं महसूस करता है।

पाचन तंत्र पर दुष्प्रभाव

तम्बाकू का सेवन करने वाले व्यक्तियों को उनके पाचन-क्रिया पर हमेशा हीं प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। तम्बाकू-खोर व्यक्ति को पेट में विकार आ जाने की वजह से उनकी पाचन-शक्ति कमजोर पड़ जाती है। फलस्वरूप उसे गैस, भूख में कमी, खट्टा डकार, बदहजमी, कब्जीयत तथा पेट में दर्द आदि की शिकायत आ जाती है। धूम्रपान करने की वजह से आमाशय में अम्ल की अनियमितता की वजह से कालान्तर में व्यक्ति को अल्सर जैसी बीमारी का शिकार हो जाने का भय बना रहता है। इतना ही नहीं बल्कि तम्बाकू का सेवन करने की वजह से आमाशय का कैंसर हो जाने की संभावना से भी इनकार नहीं किया जा सकता।

मोतियाबिन्द या अंधापन

धूम्रपान करते समय जो धुआँ वातावरण में फैलना शुरू हो जाता है वह आदमी की आँखों को बुरी तरह से प्रभावित करने लगता है क्योंकि धुआँ चाहे कैसा भी क्यों न हो वह आँखों के लिए नुकसानदेह हीं होता हैं।

वैसे भी तम्बाकू अपने आप में एक विष के समान है इसलिए यह स्वाभाविक है कि उसका धुआँ भी विषैला हीं होगा। चूँकि मनुष्य की आँखें बहुत हीं कोमल एवं नाजुक किस्म के होने की वजह से वह तम्बाकू का जहरीला धुआँ सहन नहीं कर पाता।

फलस्वरूप धूम्रपान करने वाले व्यक्ति अक्सर वक्त और उम्र से पहले हीं अंधे हो जाया करते हैं।

इस प्रकार जिस आदमी की आँखों की ज्योति चली गई तो समझिए उसका सब कुछ चला गया। वैसे आज मोतियाबिन्द का कारगर एवं समुचित इलाज है इसका ये मतलब नहीं कि इस रोग को नजर अन्दाज कर दिया जाए। थोड़ी-सी भी असावधानी आँखों की रोशनी के लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

दिल की बीमारी

यह एक ऐसा खतरनाक व प्राणघातक रोग है कि चाहे जो कोई भी इसके चपेट में आ गया तो जानिये कि उसकी जिन्दगी का फिर कोई भरोसा नहीं रह जाता।

धूम्रपान आदमी के दिल की धड़कन को भी प्रभावित करता है। हृदय नियमित रूप से संकुचित और प्रसारित होता रहता है। परन्तु कितने ही रोगों में रोगी का हृदय संकुचित हो जाता है अन्यथा अधिक तेजी से चलने लगता है । ये दोनों रोग तम्बाकू के कारण भी हो सकते हैं जिसके फलस्वरूप दिल का दौरा पड़ने की प्रबल सम्भावना बनी रहती है।

तम्बाकू में निकोटीन नामक जो जहर पाया जाता है जिसकी वजह से आदमी का रक्तचाप और धड़कन बढ़ जाती है। धूम्रपान करने से गर्भस्थ बालक के दिल की धड़कन में भी बृद्धि हो जाती है। निकोटीन के कारण शिराओं में संकोचन आता है। अतः दिल में आनेवाले खून की मात्रा घट जाती है। इस तरह धूम्रपायी व्यक्ति को शिरा संकोच और हृदय आदि में दर्द पैदा हो जाता है।

अतः ज़िन व्यक्तियों के हृदय का रोग हो जाता है उनका जीवन हमेशा खतरे में रहती है । इस प्रकार वह व्यक्ति जीवित अवस्था में भी मौत का सामान लिए फिरता है।

अल्वायु होना

हर आदमी मौत से डरता है और ज्यादा दिन जीना चाहता

है स्वस्थ रहने की कामना करता है और बीमारी से बचने की कोशिश करता है। पर यह सारी आकांक्षायें तब केवल शेख चिल्ली के स्वप्न मात्र प्रतीत होता है जब वह अपनी सारी बुद्धिमत्ता को तिलांजलि दे कर तम्बाकू-रूपी जहर का इस्तेमाल करने लग जाता है और उसे अपनी दिनचर्या में शामिल कर लेता है। इस प्रकार जहर खाकर भी यदि कोई स्वस्थ्य शरीर की आशा करता है तो यही कहना होगा कि वह मुर्खों के स्वर्ग में विचरण करता है।

इस प्रकार तम्बाकू का सेवन करनेवाला व्यक्ति कभी भी दीर्घायु नहीं हो सकता है क्योंकि इस प्रकार के व्यसन की वजह से उसे अनेकों प्रकार के रोग हो जाते हैं। उसका शरीर कमजोर व जर्जर हो जाता है जिसकी वजह से उसे बुढापा भी बहुत तेजी के साथ और जल्दी आ जाता है।

अब तक हुए तमाम सर्वेक्षणों के निष्कर्ष यही बताते हैं कि जो लोग तम्बाकू आदि का सेवन नहीं करते हैं वे दीर्घायु होते हुए शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं तथा उनमें जिन्दगी की आखरी साँस तक चुस्ती व फूर्ती कायम रहती है।

मस्तिष्क पर प्रभाव

जो लोग तम्बाकू का सवेन करते हैं उनका दिमाग असंतुलित हो जाता है तथा उनकी बुद्धि भी कुंठित होकर मन्द हो जाती है। तम्बाकू का प्रकृति गर्म एवं खुश्क रहने की वजह से दिमाग पर उसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। फलस्वरूप यह मस्तिष्क की तरलता को शोषित कर उसे खुश्क एवं गर्म बना देती है। इसके साथ हीं तम्बाकू के विषैला प्रभाव के कारण आदमी के मानसिक संतुलन भी गड़बड़ा जाता है जिसकी वजह से वह जरा-सी बात पर भी उत्तेजित हो उठता है और बेवजह किसी से झगड़ पड़ता है। इस क्रोध की प्रबलता का कारण यह भी है कि व्यक्ति तम्बाकू का सेवन करते-करते मन मस्तिष्क से कमजोर व शिथिल पड़ जाता है और उसमें इतना हलकापन आ जाता है कि वह किसी भी बात को सहन करने में असमर्थ हो जाता है। थोड़ी-सी कारण उत्पन्न होने पर ही

वह आपे से बाहर हो जाता है। इस प्रकार क्रोध की अधिकता से स्मृति तथा विवेक बुद्धि के विकृत हो जाने से मस्तिष्क में उत्तेजना बनी रहती है।

डा० इस्टीवेन्स ने लिखा है कि तम्बाकू सेवन से धारणा, ध्यान और स्मरण-शक्ति दुर्बल हो जाती है। इसी प्रकार डाक्टर केलन के कथानानुसार "मेरे अनुभव में कई उदाहरण हैं कि तम्बाकू के प्रयोग करने के फलस्वरूप वृद्धावस्था के पूर्व ही मनुष्य स्मरण शक्ति और ज्ञान से शून्य हो गए हैं।"

यह बात बिल्कुल हीं गलत एवं निराधार है कि किसी भी तरह का जहर पीने के बाद आदमी के विचार-शक्ति बढ़ जाती है या उसमें तेजी आ जाती है।

दमखम का अभाव

इस बात का उल्लेख हम पूर्व के अध्याय में कर चुके हैं कि किस प्रकार तम्बाकू का सेवन करनेवाले लोगों को अनेकों प्रकार की बीमारियों का शिकार हो जाना पड़ता है तथा कैसे उनका शरीर रोगग्रस्त होकर कमजोरं व लाचार हो जाता है जिसकी वजह से उनमें कोई भी कार्य करने की क्षमता नहीं रह जाती है।

तम्बाकू का सेवन करने की वजह से जिन लोगों को साँस-नली व फेफड़ों में खराबी पैदा हो जाती है जिसकी वजह से उनमें काम करने की ताकत तो खतम हो हीं जाती है अलबत्ता वैसे लोग थोड़ी दूर पैदल चलने में भी थक जाते हैं व उनका दम फुलने लगता है । संसार में जितने भी अच्छे खिलाड़ी, तेज दौड़नेवाले, तैरनेवाले और कुश्ती लड़नेवाले आदि जिन्होंने रिकार्ड स्थापित किये हैं उन सबों ने तम्बाकू सेवन से अपने को परहेज किया।

धूम्रपान करनेवाला अच्छा संगीतज्ञ नहीं हो सकता क्योंकि तम्बाकू से गला खराब हो जाता है, स्वर टूट जाता है। संगीत के लिए अपेक्षित प्राण वायु का संयमन (संचारण) नहीं हो पाता। यहाँ पर एक बात और ध्यान देने योग्य है कि तम्बाकू की वजह से उनके

दम- खम में तो कमी आ ही जाती है इसके साथ ही उनके बदन में आ चुकी शिथिलता व ताकत की कमी के कारण उनके अन्दर नपुंसकता का भी लक्षण प्रकट होने लगती है।

मुँह से दुर्गन्ध का आना

जो लोग शराब पीते हैं उनके मुख से दुर्गन्ध तो सिर्फ उस वक्त आती है जब वे शराब पी रखी हो या जब तक उसका नशा उस पर कायम है। मगर उसके बाद उसके मुँह से दुर्गन्ध उस समय तक नहीं आ पाता जब तक वह पुनः शराब पी न ले।

इसके विपरीत जो लोग तम्बाकू का सेवन करते हैं उनके मुँह से हमेशा दुर्गन्ध आती रहती है जसकी वजह से उन्हें घर, परिवार तथा मित्रों के सामने प्रायः अपमानित होना पड़ता है।

बहुधा लोग ऐसे धूम्रपायी व्यक्तियों से बात करते-करते अपना चेहरा दूसरी ओर भी घुमा लेते हैं ताकि उनके मुख के द्वारा निकलते दुर्गन्ध से खुद को बचा सकें।

तम्बाकू छोड़ने के उपाय

पिछले अध्यायों में हमने तम्बाकू से होनेवाले शारीरिक, मानसिक व आर्थिक हानियों तथा परेशानियों के संबंध में बहुत कुछ लिख चुके हैं। यह भी बताया जा चुका है कि तम्बाकू का सेवन की वजह से किस प्रकार से आदमी को खतरनाक व घातक बीमारियों का शिकार हो जाना पड़ता है जिसके फलस्वरूप उसकी जिन्दगी जीना दुर्लभ हो जाता है और एक दिन ऐसे व्यक्ति को असमय ही अपने प्राण गवाने पड़ जाते हैं।

यहाँ यह भी बताया जा चुका है कि धूम्रपान करनेवालों के साथ-साथ उसके परिवार, पत्नी व बच्चों आदि के स्वास्थ्य को भी कोई कम ख़तरा पैदा नहीं होता। अतः इसे त्यागने में तनिक-सी देर भी आपके व आपके अत्यधिक प्रियजनों के लिए हानिकारक होगी। इसलिए इस भयानक दुर्व्यसन को आप आज और अभी ही एकदम से परित्याग कर इसकी गुलामी से मुक्त हो जायें।

अब हम तम्बाकू से मुक्ति पाने के कुछ उपायों पर प्रकाश डालेंगे जिसे अपनाकर आप निश्चित रूप से इस बुराई से छुटकारा पा सकेंगे।

अपने आत्मविश्वास एवं इच्छा-शक्ति को बढ़ाइए

जीवन में वही व्यक्ति हारता है जो अपने मन में अपनी हार स्वीकार कर लेता है । इसलिए सबसे पहले इस विचार को ही हमे अपने मन से निकाल देना चाहिए कि हमारा जन्म पराजित होने के लिए हुआ है। किसी चुनौती भरा कार्य को करने से पहले ही हमारा आत्म-विश्वास डिगने लगता है । हम सोंच में पड़ जाते हैं कि हम सफल भी होंगे या नहीं । अतः विश्वास को क्षीण मत होने दीजिए और एहसास कीजिए कि आपने तम्बाकू छोड़ने का जो संकल्प किया है उसमें आप अवश्य हीं सफल होंगे। हमारा यह

विश्वास जितना पुष्ट होता जायेगा हम मंजिल के उतने ही नजदीक पहुँचते जायेंगे। आप अपने मन में यह धारणा अच्छी तरह से बैठा लें कि आप एक सर्वश्रेष्ठ व्यक्ति हैं। धारणा जमते ही आप सबके प्रति सम्मानित हो जायेंगे। लोग आपको अपना आदर्श मान लेंगे।

बहुधा लोग इस भयानक दुर्व्यसन से मुक्त तो होना चाहते हैं और कभी-कभी तो इसकी घोषणा भी कर डालते हैं। किन्तु अपने आत्म-विश्वास में कमी व कमजोर इच्छा-शक्ति के कारण वे इसका सेवन करना पुनः शुरू कर देते हैं। दरअसल ऐसे लोगों का संकल्प बल अत्यन्त क्षीण रहने के कारण वे अपने निश्चय पर अटल नहीं रह पाते। जिस प्रकार कीचड़ में फँसी हाथी कीचड़ से बाहर निकलने का प्रयास करे, परन्तु अपने हीं भार के कारण वह ज्यों-ज्यों अधिक प्रयत्न करता जाता है त्यों-त्यों कीचड़ में अधिकाधिक गहरा फँसता जाता है। उसी प्रकार व्यसनी भी व्यसनों में अधिकाधिक फँसता जाता है। लेकिन यह बात स्वीकार्य है कि आदमी का सबसे बड़ा गुरू उसका अपना मन है। जो आदमी आत्म-विश्वासी है और उसका इच्छा-शक्ति प्रबल है, वैसे व्यक्ति को संसार में कोई भी काम करने में किसी तरह का दिक्कत या परेशानी का सामना नहीं करना पड़ता है।

इस प्रकार जो व्यक्ति तम्बाकू का नशा छोड़ना चाहते हैं तो सर्व प्रथम उन्हें अपने भीतर आत्म-विश्वास पैदा कर अपनी इच्छा-शक्ति और मनोबल को बढ़ाना होगा।

शुरू-शुरू में घबराहट होगी

वर्षों से जो व्यक्ति तम्बाकू का सेवन कर रहा हो फिर अचानक किन्तु विचारपूर्वक उसे त्याग देता है तो यह स्वाभाविक हीं है कि ऐसी परिस्थिति में उस व्यक्ति में बेचैनी व घबराहट होगी। मगर यह घबराहट और बेचैनी कुच्छेक दिनों के लिए हीं होता है तथा बाद में सब कुछ सामान्य हो जाता है।

दरअसल इससे होता यह है कि तम्बाकू का सेवन करने

वाले व्यक्ति का बदन तम्बाकू के जहर निकोटीन का आदी हो चुका होता है। किन्तु जब पहले की भाँतिं शरीर को निकोटीन नहीं मिल पाता तो आदमी में घबराहट व बेचैनी शुरू होने लगती है। इस तरह जो लोग शरीर में हुए इस प्रतिक्रिया को सहन कर लेते हैं वे अंततः मंजिल पा ही जाते हैं।

इसके विपरीत कुछ लोग अपनी कमजोर इच्छा-शक्ति व आत्म-विश्वास में कमी की वजह से घबराकर अलविदा कह चुके तम्बाकू का इस्तेमाल करना फिर से शुरू कर देते हैं। इस प्रकार के मानसिकता वाले व्यक्ति कभी भी तम्बाकू का इस्तेमाल करने से मुक्ति नहीं पा सकते।

तम्बाकू का सेवन करने वाले साथियों से दूर रहें

जिन लोगों ने तम्बाकू का सेवन करना बन्द कर दिया है उन्हें ऐसी मित्र मंण्डली से अपने को कुछ दिनों के लिए अलग कर लेना चाहिए जिस जगह पर तम्बाकू का इस्तेमाल होता है । दरअसल इसमें होता यह है कि तम्बाकू छोड़ चुके व्यक्ति जब अपने किसी साथी को तम्बाकू का इस्तेमाल करता हुआ देखता है तो उसे उसकी तलब महसूस होने लगती है। उसमें एक अजीब-सी घबराहट और बेचैनी शुरू हो जाती है। ऐसी अवस्था में उस व्यक्ति का कदम डगमगा सकता है और वह पुनः तम्बाकू का सेवन करना शुरू कर सकता है। वैसे जिनके पास आत्म-विश्वास का जादू है और जिनका मनोबल ऊँचा है वे तो हर परिस्थिति में अपने को ढाल लेते हैं।

फिलवक्त उचित यही होगा कि आप तम्बाकू का इस्तेमाल करने वाले साथियों से कुछ दिन के लिए दूर ही रहें।

धूम्रपान के सहयोगियों चाय कॉफी आदि से बचिये

तम्बाकू का त्याग करनेवाले व्यक्तियों को धूम्रपान के साथ-साथ उसके सहयोगियों जैसे काफी आदि से भी बचना चाहिए क्योंकि चाय कॉफी में जो कोकीन होता है वह धूम्रापन की तलब को

बढाता है। कोकीन भी एक प्रकार का नशा हीं होता है जिसमें निकोटीन का जहर छुपा रहता है। चाय कॉफी का सेवन करते वक्त या करने के बाद आदमी को धूम्रपान करने की जरूरत महसूस होती है और अपने इसी तलब के वशीभूत हो व्यक्ति तम्बाकू का इस्तेमाल करने को मजबूर हो जाता है।

बहुधा लोग चाय कॉफी आदि का सेवन करने के उपरान्त गुटका सूरती या फिर पान-मशाला आदि का भी इस्तेमाल करते हैं। इस तरह बीड़ी सिगरेट खैनी आदि का परित्याग कर देने वाले व्यक्ति को उन हालात से अपने को अलग रखना चाहिए जिनकी वजह से तम्बाकू का सेवन करने के लिए उन्हें उकसाती है। चाय कॉफी को बन्द कर देने या फिर कम कर दिये जाने से उन्हें एक प्रकार का लाभ यह भी मिलेगा कि तम्बाकू के साथ-साथ वे अन्य दूसरे तरह के बुराइयों से भी अपने को मुक्त कर सकते हैं।

अपने अन्तर्मन को याद दिलाते रहें कि हमने तम्बाकू छोड़ने का संकल्प लिया है

आप हमेशा इस बात को याद रखें कि हमने तम्बाकू छोड़ने का संकल्प ले रखा है क्योंकि उस बुराई की तरफ जाने से आपको यह संकल्प बल हीं रोक सकती है। आप यूँ समझिए कि जिस वक्त भी अपने अन्तर्मन में इस शुभ-संकल्प को भूल जायेगें उसी क्त आपका कदम डगमगा जाएगा और आप पुनः छोड़ चुके तम्बाकू का सेवन करने लग जायेंगे।

इस प्रकार आप अपने इस संकल्प-बल के सहारे बड़े-से-बड़ा काम को भी अंजाम दे सकते हैं।

इनके अतिरिक्त तम्बाकू छोड़ने का कुछ अन्य उपाय है जिनकी चर्चा में संक्षेप में यहाँ पर कर रहा हूँ।

(क) तम्बाकू छोड़ने के बाद उसका तलब आपको न सताये तथा आपका बदन जो तम्बाकू में पाया जानेवाला खतरनाक जहर निकोटीन का आदी हो चुका है उसके प्रभाव को कम करने के

लिए आप ज्यादा-से-ज्यादा पानी का इस्तेमाल करें।

(ख) कुछ लोगों का ऐसा मानना है कि तम्बाकू का नशा छोड़ने वालों को विकल्प के रूप में सौंफ, इलायची, लौंग आदि का सहारा लेना चाहिए। मगर यहाँ यह बात गौर तलब है कि जो व्यक्ति आत्म-विश्वासी व मजबूत इच्छा-शक्ति वाला है तो उसे किसी दूसरी चीज का सहारा लेने की जरूरत ही नहीं पड़ती। सहारा तो वही लोग लेते हैं जिन्हें अपने आप पर भरोसा नहीं रह जाता और जिनमें आत्म-विश्वास की कमी होती है। इस प्रकार आप विकल्प में किसी अन्य चीज का सहारा न लें ।

(ग) जो लोग अपने काम में व्यस्त रहते हैं उनके दिमाग में फ़ालतू बातों को सोचने के लिए वक्त ही नहीं रहता। जब आप अपने को व्यस्त रखेंगे उस समय आपके दिमाग में तम्बाकू के संबध मे किसी प्रकार का ख्याल ही नहीं आयेगा ना ही उसका तलब आपको परेशान करेगी।

इस प्रकार अपने को व्यस्त रखने की वजह से उन्हें तम्बाकू सेवन का वक्त ही नहीं मिलेगा फलस्वरूप उनके मन का भटकाव भी नहीं होगा और उन्हें इस बात का स्मरण भी नहीं रहेगा कि उन्होंने तम्बाकू जैसी भयानक दुर्व्यसन का कभी इस्तेमाल भी किया था।

(घ) जो लोग तम्बाकू से मुक्ति पाना चाहते हैं उन्हें अच्छे लोगों का सत्संग तथा अच्छी पुस्तकों का अध्ययन करना चाहिए। इन सब बातों का पालन करने से नशे का व्यसन से तो आपको छूटकारा मिलने में मदद मिलेगा ही साथ हीं आपके जीवन में सद्गुणों का भी विकास होगा।

(ङ) समाज में आपने ऐसे बहुतेरे लोगों को देखा होगा कि उन्हें किसी की उन्नति होते देखना अच्छा नहीं लगता या किसी का हो रहे विकास को देखकर उनमें जलन पैदा होने लगती है। दरअसल दुनिया में बिगाड़ने वाले लोग तो प्रायः आपको मिल जायेंगे लेकिन बनाने वाले लोग बहुत ही कम मिलते हैं । तम्बाकू का सेवन करना भी कोई अपने आप नहीं सीखता बल्कि उसके यार दोस्त हीं

दोस्ती का हवाला देकर सिखाते है और इस तरह एक दिन वह व्यक्ति तम्बाकू का आदी हो जाता है।

मगर एक दिन जब व्यक्ति की आँखे खुल जाती है और जब उसे ज्ञान का बोध हो जाता है तो वह व्यक्ति इस दुर्व्सन से अपने को अलग कर लेता है। किन्तु उनके दोस्तों को जो तम्बाकू का इस्तेमाल कर रहे होते हैं उन्हें उस व्यक्ति में आये इस प्रकार के सुधार से नाखुश रहते हैं और वे चाहते हैं कि वह व्यक्ति तम्बाकू का सेवन पुनः करने लग जाए। अपने इस प्रयास मे वे लोग उस आदमी को यारी-दोस्ती का वास्ता देकर या फिर उल्टे-सीधे उलाहना देकर उससे दोबारा उस नशे को शुरू करवाने की कोशिश करते हैं क्योंकि उन्हें इस बात का भय है कि वह व्यक्ति समाज में उनसे भिन्न न दिखाई दे। लोग उसकी सराहना न करने लग जायें ।

अतः तम्बाकूं छोड़ चुके व्यक्ति को चाहिए कि उनका कोई भी यार-दोस्त तम्बाकू सेवन का आग्रह करे तो उसे दो टूक शब्दों में साफ तौर पर इनकार कर दें।

(च) कोई भी शुभ-संकल्प लेने के पूर्व मनुष्य परम दयालू परमात्मा का ध्यान अवश्य करे। आपने भी तम्बाकु का सेवन नहीं करने का व्रत लिया है इसलिए आप ईश्वर का ध्यान करते हुए आंतरिक शक्ति के लिए प्रार्थना करें, गहरी साँस लें व व्यायाम मालिस आदि करें।

इस प्रकार तम्बाकू का सेवन से मुक्ति पानेवाले लोग यदि उपरोक्त लिखित बातों का मनन करें तथा बताये गए सुझावों का पालन करें तो वह अपने जीवन में भूल से भी दोवारा तम्बाकू का सेवन कदापि न कर सकेगें।

महिलाओं में नशे का बढ़ता प्रचलन दुर्भाग्यपूर्ण

भारतीय धर्म और संस्कृति में नारी का दर्जा नर से ऊँचा माना है। मातृ देवो भवः, पितृ देवो भवः, आचार्य देवो भवः की उक्ति में गणना करते हुए पहले माता, फिर पिता व आचार्य को माना है।

इसी प्रकार भगवान के साथ उनकी सहधर्मिणी शक्ति का नाम प्राथमिकता के साथ जुड़ा हुआ है। जैसे लक्ष्मी नारायण, सीता राम, राधे श्याम, उमा-महेश एवं सिद्धि-गणेश आदि युग्मों में नारी पहले और नर पीछे है। मनु महाराज ने भी नारी की वरिष्ठता का प्रतिपादन करते हुए कहा है कि "जहाँ नारी की पूजा होती है, वहाँ देवता निवास करते हैं"।

लेकिन इसे दुर्भाग्यपूर्ण हीं कहा जायेगा कि जिस देश में नारियों को इतना ऊँचा स्थान प्राप्त हो, जिसका अपना एक गौरवपूर्ण इतिहास रहा हो, जिसे समाज सहृदयता, ममता, सेवा और करूणा से ओत-प्रोत कोमल भावनाओं का पूंज समझता हो, जिसका सेवा करूणा और दूसरों को सुखी बनाने में ही प्रायः सारा जीवन बीतता हो, आज उसी आदरनीय समाज में आधुनिकता व दिखावे की होड़ में अथवा झूठे आनन्द की मृग मरीचिका की तलाश में धूम्रपान व शराब आदि का प्रचलन शुरू होने लगे तो निश्चित तौर पे इसे दुखद व निराशाजनक स्थिति हीं कही जायेगी।

आज हमारे देश में पाश्चात्य संस्कृति की अंधनकल कर अपने को आधुनिक साबित करने के प्रयास में समाज के सम्पन्न वर्ग के महिलाओं में फैशन के नाम पर सिगरेट, शराब आदि का तो प्रचलन बढ़ ही रहा है मगर इसके साथ ही निर्धन वर्ग के महिलाओं में तो नशाखोरी करना एक आम बात-सी हो गई है। अनुमान के

मुताबिक केरल में २२ प्रतिशत ग्रामीण औरतें या तो बीड़ी पीती हैं या फिर पान के साथ तम्बाकू चबाती हैं। इसी तरह बिहार, हरियाणा, पंजाब की औरतें हुक्का पीने का आदी हैं तो गोवा की गाँवों में अनेक महिलाएँ तम्बाकू को जलाकर उसका पाउडर फाँकती नजर आती हैं। मगर तम्बाकू की आदी ग्रामीण व शहरी महिलाएँ यह नहीं जानती कि आज वे जिस धीमी जहर का सेवन शौकिया तौर पर कर रही हैं वहीं जहर उनके स्तन कैंसर व गर्भस्थ शिशु की कई बीमारियों का कारण भी बन सकती है।

इस प्रकार नशापन करनेवाली औरतें को उनके पेट में पलने वाले बच्चे का सही ढंग से विकास नहीं हो पाता और बच्चा अविकसित ही रह जाता है। तम्बाकू, सिगरेट व शराब आदि का इस्तेमाल करनेवाली महिलाओं को गर्भपात का डर, गर्भ न ठहरने का खतरा, पेट में पल रहे बच्चे का अपाहित और दिमागी तौर पर कमजोर होना बल्कि यहाँ तक कहना भी गलत न होगा कि अत्यधिक सिगरेट पीने वाली गर्भवती महिलाओं को अक्सर मरे हुए बच्चे को ही जन्म देना पड़ता है।

'यू० एस० नेशनल इन्स्टीच्युट ऑफ़ अल्कोहोलिक एब्यूज' ने अपनी शोध-रपट में बताया है कि प्रतिदिन एक से दो औंस विशुद्ध अल्कोहल यदि गर्भवती स्त्री लेती हैं तो उसके बच्चे के विकास में असामान्यता आ जाती है।

एक आकड़े के अनुसार अमेरिका में पढ़ने वाले ५० से लेकर ७० लाख बच्चे इसी तरह की जन्मजात विकृतियों के शिकार होते हैं। जो माताएँ चाहती हैं कि उनके बच्चों का कद छोटा न हो; चेहरा विकृत न हो, नाक का ऊपरी भाग दबा हुआ न हो, हृदय तथा फुफ्फुस निर्दोष, हाथ-पैर कुरूप न हो, मस्तिष्क स्वस्थ हो, रक्तचाप न हो, उनके स्नायु दुर्बल न हो, तो सभी माताओं को शराब से बचना बेहद जरूरी है। इस तरह की विकृति सिर्फ बच्चों तक सीमित न रहकर अल्कोहल का असर जीन तक चला जाता है। शराबी की दसवीं पीढ़ी तक के बच्चों पर आनुवंशिक असर आ

जाता है। एक अध्ययन के अनुसार नित्य प्रति २० सिगरेट पीने वाली गर्भवती महिला के बच्चें की मृत्यु होने की आशंका सामान्य से २० प्रतिशत तक बढ़ जाती है जबकि २० से अधिक सिगरेट पीने पर यह खतरा ३५ प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

माँ बनना प्रकृति का एक अनमोल तोहफा है। अपने हीं प्रतिबिम्ब को एक नन्ही-सी जान में देखना एक अनुठा अनुभव है। उस कोमल-सी जान को सीने से लगाने, चुमने और मुस्कुराते हुए देखने में ही संसार का सर्वश्रेष्ट आनन्द है। यही वजह है कि हर महिला माँ बनने के बाद ही अपने आप को सम्पूर्ण समझती हैं। अब तम्बाकू सिगरेट आदि पीनेवाली महिलाओं को सोच लेना चाहिए कि वे कैसा बच्चा पैदा करना चाहती हैं। निसन्देह संसार का कोई भी माँ विशेषकर भारतीय माँ के बारे में तो यह बात पूरे दावें के साथ कही जा सकती है कि वह स्वप्न में भी नहीं सोच सकती कि उसका बच्चा विकलांग या अपाहिज हो।

इस प्रकार औरत का तम्बाकू शराब से रिश्ता उसके चरित्र से भी जुड़ा रहता है। इस बुरी लत का बच्चों पर तो बहुत ही बुरा असर पड़ता है। इस प्रकार के बच्चे न पढ़-लिख पाते हैं, ना ही अच्छे संस्कार सीख पाते। उन्हें कहीं प्रतिष्ठा भी नहीं मिल पाती। ऐसी नशेड़ी परिवार में उत्पन्न हुए बच्चों में नशे की लत भी बड़ी आसानी से लग जाती है क्योंकि बच्चे में नकल करने की प्रवृति बड़ी तीब्र होती है। बड़े जैसा करते हैं बच्चे वैसा ही करना चाहते हैं। यही वजह है कि निर्धन मजदूर वर्ग के परिवार में छोटे से ही नशापान करने का प्रचलन बड़ी तीव्र गति से बढ़ती चली जा रही है जो एक गम्भीर चिन्ता का विषय है।

आजकल कॉलेज आदि शिक्षण संस्थानों में शिक्षा पा रही युवतियों में भी नशा-पान करने का प्रचलन पूरे जोरों पर है। ऐसी बुरी आदतों में फँसी युवतियाँ नशापान कर अपना स्वास्थ्य, समय और धन को तो बर्बाद करते ही हैं इसके अलावे उनमें शिक्षा-संस्कार का भी घोर अभाव पाया जाता है जिसके फलस्वरूप वे परीक्षाओं में

अक्सर फेल कर जाती है या फिर उत्तीर्ण भी करती हैं तो बहुत ही कमजोर अंक प्राप्त कर।

अतः मैं उन सम्पन्न परिवार के महिलाओं व छात्राओं से आग्रह करूँगा कि वे पाश्चात्य संस्कृति तथा मर्दों के बराबर के नाम पर धूम्रपान तम्बाकू व शराब आदि का इस्तेमाल कर अपने स्वास्थ्य का सत्यानाश न करें तथा इस भयानक दुर्व्यसन के फलस्वरूप अनेकों घातक बीमारियों को आमंत्रित करने की भूल न करें।

इसके साथ ही मैं सरकार तथा सभी सामाजिक संगठनों से भी अनुरोध करूँगा कि वे इन निर्धनों व अशिक्षित बस्तियों में जाकर विशेषकर महिलाओं में नशे से होनेवाले नुकसान एवं बीमारी के संबंध में जागरूकता पैदा करें तथा उनमें एक अच्छी संस्कार दें।

सभी धर्मों एवं महापुरूषों ने तम्बाकू की निन्दा की

तम्बाकू का सेवन से मनुष्य को शारीरिक, आर्थिक, नैतिक व सामाजिक तौर पे तो व्यापक नुकसान होता ही है साथ ही धार्मिक दृष्टिकोण से भी कोई कम नुकसान नहीं होता।

परमात्मा की चेतन सृष्टि में सबसे उत्तम प्राणी मनुष्य है क्योंकि मनुष्य में विवेक है। विवेक–बुद्धि को शुद्ध और पवित्र रखने के लिए मादक पदार्थों से दूर रहना बहुत ही आवश्यक है। इसीलिए मानव को गलत मार्ग पर जाने से रोकने तथा उसका दुर्लभ मनुष्य जन्म कों निष्फल होने से बचाने हेतु हमारे धर्म गन्थों एवं महापुरूषों ने भी ऐसे विनाशकारी मादक पदार्थों व धूम्रपान आदि का सेवन करने से उनको वर्जित किया है तथा उनसे दूर रहने की सलाह दी है।

यत्स्वधमार्जितं पुण्यं तन्नष्ट धूम्रपानतः

अर्थात् स्वधर्म का आचरण कर के जो पुण्य अर्जित किया जाता है वह सब धूम्रपान से नष्ट हो जाता है।

स्नान दानानि तीर्थेषु प्रयागादिषु कोटिशः।
बृथवतानि सर्वाणि धूम्रपानाच्च नारदः

अनेक तीर्थो स्नानादि कर लेना और प्रयाग आदि बहुसंख्यक क्षेत्रों में स्नान कर लेना भी धूम्रपान रूपी पाप के कारण निष्फल हो जाता है।

इसी तरह वेद में नशेबाजी को एक महापातक बताया है। मनुस्मृति में इस कूकर्म में लगे हुए लोगों को एक वर्ष तक कठोर प्रायश्चित्त कर इससे पृथक रहने की सलाह दी है। बौद्ध धर्म में गिनाए गए चार महापापों में एक नशेबाजी को भी शामिल किया गया है।

बायबिल का कथन है कि अन्त में नशेबाजों की दुर्गति होगी। जो नशा पीयेगा वह खुशहाल न होगा।

इसी प्रकार मुस्लिम धर्म-ग्रन्थों में भी तम्बाकू को एक शैतानी नशा का नाम दिया गया है। कुरानशरीफ में अल्लाह पाक ने त्रिकोल रोशल के सिपारा में लिखा है कि शैतान द्वारा भड़काया गया इन्सान ऐसी नशीली चीजों का इस्तेमाल करता है। ऐसी चीजों का इस्तेमाल करने वाले मनुष्य से अल्लाह दूर रहता है क्योंकि यह काम शैतान का है और शैतान उस आदमी को जहन्नुम में ले जाता है।

हमारे महापुरूषों ने भी तम्बाकू-रूपी जहर के दुष्प्रभाव से बचने के लिए अपनी अमृतवाणी से लोगों को सावधान किया है। इस संबंध में पुज्य गुरूनानक देव जी ने कहा है कि "तम्बाकू इतनी अपवित्र वस्तु है कि यह मानव को दानव बना देती है। तम्बाकू के खेत में गाय तो क्या गधा भी नहीं जाता"।

इसी प्रकार गुरू गोविन्द सिंह महाराज जी ने भी कहा है कि 'मनुष्य पच्चीस श्वासोच्छवासों में जितने ॐ का जप करता है उससे मिलने वाला समस्त फल एक बीड़ी पीने मात्र से नष्ट हो जाता है। तम्बाकू इतनी अपवित्र वस्तु है कि अन्य प्राणियों की तो बात क्या गधा भी तम्बाकू नहीं खाता।

रूस के महान विचारक और ऋषि तुल्य टालस्टाय ने लिखा है कि तम्बाकू का इस्तेमाल शराब से भी बुरा है क्योंकि धूम्रपान आत्मा की आवाज को धुँधली कर व्यक्ति को दुष्कर्मों को करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

इस प्रकार इन वाक्यों से यह विदित हो जाता है कि नशे के रूप में किसी भी प्रकार के धूम्रपान के दोषों से प्राचीन समय के विचारक तथा उपदेशक भी परिचित थे इसीलिए उन्होंने इसे हेय और त्याज्य बतलाया था। परन्तु यह दुर्भाग्य की बात है कि आज साधारण मनुष्य तो क्या महात्मा और संत कहलानेवाले लोग भी तीर्थ स्थानों में धूनी पर बैठकर गाँजा और तम्बाकू आदि का इस्तेमाल कर रहे हैं। ऐसे सन्त महात्मा जो मादक पदार्थ का सेवन

करते हैं उनका विवेक बुद्धि तो नष्ट ही हो जाता है इसके अलावे ऐसे लोग पहले दर्जे का दब्बू, कमजोर, आलसी और 'निकम्मा हो जाते हैं। फलस्वरूप कालान्तर में उन्हें अनेकों प्रकार के रोगों से ग्रसित हो जाना पड़ता है।

अतः तम्बाकू आदि नशे के सेवन से हो रहे धार्मिक हानि को देखते हुए कोई भी धर्मपरायण व्यक्ति तम्बाकू सेवन करने की कल्पना भी नहीं कर सकता।

तम्बाकू पर वैज्ञानिक अन्वेषण एवं निष्कर्ष

संसार के समस्त देशों की शारीरिक शोध ने तम्बाकू को मनुष्य के लिए हर दृश्टि से अनुपयुक्त बताया है । रसायन विज्ञान के अनुसार तम्बाकू एक खतरनाक विष है जिसमें निकोटीन, टार व कार्बन मोनोक्साइड नामक तीन मुख्य हानिकारण पदार्थ पाये जाते हैं। 'इन्डियन सोसायटी ऑन टोबेको एण्ड हेल्थ' के अध्यक्ष डा० प्रेम सोबती जो विश्व स्वास्थ्य संगठन के क्षेत्रीय परामर्शदाता चिकित्सक भी हैं के अनुसार भारत वर्ष में ६ से १० लाख व्यक्ति प्रतिवर्ष तम्बाकू के सेवन से होनेवाले बीमारियों के कारण मरते हैं। उनके अनुसार वर्ष २०१० तक विश्व में प्रति वर्ष एक करोड़ लोग तम्बाकू के कारण होनेवाले रोगों से मौत के मुँह में जाने लगेंगे। उनके अनुसार यह धारणा गलत है कि भारत में बनी सिगरेट बीड़ी कम हानिकारक होती हैं। सिगार पाइप हुक्का आदि सभी वस्तुएँ समान रूप से हानिकारक है। कम टार व कम निकोटीन वाली तथा फिल्टर सिगरेट किसी मायने में कम हानिकारक नहीं होती। डा० प्रेम सोबती के अनुसार तम्बाकू चबाने से मुँह का कैंसर व गले और जुबान का कैंसर भी हो सकता है। पेट व खाने की नली में फोड़ा भी हो सकता है जिससे भूख लगनी कम हो जाती है व वजन भी घट जाता है। तम्बाकू का सेवन करने वाले लोगों और उनके बच्चों में छाती के रोग होने की सम्भावना भी अधिक होती है ।

डा० रिचर्डसन धूम्रपान करने का जो असर मानव शरीर और मन पर पड़ता है उसके सम्बन्ध में लिखते हैं धुम्रपान करने वाला व्यक्ति का दिमाग सुस्त पड़ जाता है। उसके रक्त का संचार पूर्ण रूप से नहीं हो पाता। खून पतला पड़ जाता है। फेंफड़े निर्जीव और कमजोर हो जाते हैं, फेफड़ों मे शुद्ध वायु न पहुँचने के कारण उनकी रक्त शुद्ध करने की शक्ति कम हो जाती है जिससे शरीर

तरह-तरह के रोगों का शिकार बन जाता है।

नोबेल पुरूष्कार विजेता डा० पोलिंग का कहना है कि मनुष्य जितना समय धूम्रपान में लगाता है उस समय से तिगुना समय उसके जीवन का कम हो जाता है।

डा० एलिन्स का मत है कि तम्बाकू आदमी को बहरा व अन्धा बना देती है। आदमी की जीह्वा इतनी खराब हो जाती है कि उसे किसी चीज को खाने में स्वाद नहीं आता और उसकी नाक किसी वस्तु से गन्ध का अनुभव नहीं करती।

इंग्लैण्ड के एक प्रसिद्ध डाक्टर ने यह घोषणा की है कि जो लोग पच्चीस-पचास वर्ष की उम्र तक लगातार सिगरेट पिया करते हैं उनमें से हर एक के लिए इस बात की पूर्ण सम्भावना है कि कैंसर का रोगी हो जाएँ।

कुछ वर्ष पूर्व अमेरिका के डाक्टरों ने भी जाँच पड़ताल करके यह निष्कर्ष निकाला था कि कैंसर से मरनेवालों में सिगरेट पीनेवालों की संख्या सिगरेट न पीने वालों से २७ गुणी अधिक होती है।

कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय के प्रसिद्ध विद्वान डा० रीजन लार्शर ने बहुत खोज के बादयह निष्कर्ष निकाला है कि धूम्रपान करनें वाला व्यक्ति अपनें जीवन के १० साल कम कर लेता है। ध ूम्रपान करने वाले के फेफड़े धूम्रपान न करने वाले से २० साल बुढे पाये जाते हैं और चालीस साल की आयु के बाद धूम्रपान करने वाले के शरीर मे कमजोरी तेजी से बढ़ती है।

हार्टकेयर फाउंडेशन के उपाध्यक्ष डा० के० के० अग्रवाल के अनुसार धूम्रपान छोड़ने पर फेफड़ों के कैंसर व हार्ट अटैक की सम्भावना आधी रह जाती है। लकवा मारने की व पेशाब की थैली तथा गुप्तांगों में कैंसर की सम्भावना कम हो जाती है। पेट का अल्सर भी ठीक होने लगता है। पुरूष में यौन-शक्ति बढ़ जाती है तथा औरतों में बाँझपन कम हो जाता है।

अमेरिका के एक प्रसिद्ध नेत्र चिकित्सक डा० एच० एस० के मुताबिक धूम्रपान करने से आँखे कमजोर हो जाती हैं उनकी आँखों में अंधेरा-सा छाया रहता है और धूम्रपान करने वाले लाल वह हरे रंग की पहचान नहीं कर पाते हैं।

अमेरिका में वर्ष १९५० में हुए भारी सर्वेक्षण से जिसमें १८८००० व्यक्तियों को शामिल किया गया तथा २२००० से अधिक व्यक्तियों ने आंकड़े एकत्र कियें। इस ऐतिहासिक सर्वेक्षण के अनुसार यह पता लगा कि सभी कारणों को मिलाने पर धूम्रपान करने वालों की मृत्यु दर न करने वालों की अपेक्षा ६८ प्रतिशत अधिक है। फेफड़ों की कैंसर दिल के रोगों व पेपटिक अल्सर से मरनेवालों की दर धूम्रपान न करने वालों की अपेक्षा क्रमश ११० प्रतिशत, ५० प्रतिशत व ११६ प्रतिशत अधिक है। जिगर व गाल ब्लैडर के कैंसर से मरने वालों की दर ३५ प्रतिशत अधिक है।

सिगरेट तम्बाकू के सेवन से होनेवाले हानियों के संबंध में रायल कॉलेज के चिकित्सकों के विशेष समिति द्वारा तैयार की गई एक रिपोर्ट लन्दन के प्रमुख चिकित्सकों में बाँटी गई। इस रिपोर्ट में डाक्टरों ने अनेक आँकड़े एकत्र कर के यह प्रतिपादन किया है कि धूम्रपान से ब्रान्काइटिस, पेट में पीड़ा, फेफड़े में घाव और हृदय में धड़कन आदि के बहुत से रोग हो जाते हैं । रिपोर्ट में कहा गया है कि ब्रिटेन में फेफड़ो के कैंसर तथा हृदय रोग से मरने वालों की संख्या प्रतिवर्ष बढ़ रही है।

प्रसिद्ध रूसी चिकित्सक डा० आई० ओ० शेववे जो अपनी नई खोजों के लिए प्रसिद्धि प्राप्त कर चुके हैं, सन् १९६३ में भारत पधारे। उन्होंने दिल्ली में पत्रकारों को वक्तव्य देते हुए कहा कि ध ूम्रपान १०० फीसदी हानिकारक है इसलिए मैं सब लोगों को धूम्रपान करने की आदत से दूर रहने की सलाह देता हूँ विशेष कर उन्होंने डाक्टरों को सलाह दी कि वे धूम्रपान न करें और यदि करते हों तो छोड़ दें जिससे अनेक रोगियों पर असर न पड़े और शीध्र उनके इलाज में स्वास्थ्य लाभ कर सके।

तम्बाकू से आर्थिक नुकशान

राष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य में तम्बाकू से हो रहे आर्थिक नुकसान पर जब हम एक नजर डालते है तो चौकने वाले तथ्य उजागर होते है।

प्रायः कुछ लोगों के द्वारा यह सुनने को मिलता है कि सिगरेट, तम्बाकू व शराब आदि पर लगे करों से होने वाली आय हमारी राष्ट्रीय आय में अपना एक विशेष महत्व रखती है। मगर गहराई से अध्यन करने पर यह बात बिल्कुल मिथ्या और भोली-भाली जनता को मूर्ख बनाने के समान हीं प्रतीत होती है क्योंकि इन विनाशकारी नशीली पदार्थों के उपयोग के फलस्वरूप जो रोग, अपराध, दंगे व बलात्कार आदि बढ़ते हैं उन्हें रोकने या कम करने के रूप में औषधालयों, पुलिस जेल आदि पर जो खर्च होते हैं वह इन पदार्थों से होनेवाली आय से कहीं बहुत ज्यादा है।

हमारे देश में बढते शहरीकरण और पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव से नशे का सेवन करने वाले लोगों की संख्या दिन-प्रति-दिन बढ़ती जा रही है। समाज कल्याण मंत्रालय द्वारा किए गए ३३ नगरों के सर्वेक्षण में पाया गया है कि १६ से ३५ वर्ष तक के युवकों में नशाखोरी की प्रवृति अधिक है। आकड़ें बताते हैं क्रि भारत में ध ूम्रपान करने वाले ७० प्रतिशत व्यक्ति २० वर्ष के पूर्व ही धूम्रपान शुरू कर देते हैं । यदि एक व्यक्ति पर न्यूनतम खर्च १०० रूपये मासिक हो और तम्बाकू पीनेवालों की संख्या भारतीय आबादी का २५ प्रतिशत माना जाय तो यह संख्या २४०० करोड़ रूपये प्रतिमाह होती है । बारह महीने में २४००X १२ =२८,८०० करोड़ रूपये है।

इस प्रकार हर साल लगभग ३ अरब रूपये नशे में बर्बाद कर दिये जाते हैं। यही पैसा यदि भारत के विकास में लगाया जाये तो राष्ट्र का उन्नति हो जाये।

भारत में तम्बाकू के लिए जो भूमि उपयोग की जा रही है उसका क्षेत्रफल लगभग साढे चार लाख हैक्टेयर है। यदि इतनी भूमि

में कोई फसल लगाई जाय तो उससे होनेवाले उत्पादन के मामले में हमारा राष्ट्र आत्म-निर्भर तो होगी ही साथ ही हम विदेशों को भी अनाज का निर्यात कर विदेशी मुद्रा का भण्डारण कर सकते हैं।

इसके अलावे हमारे हजारों आदमी जो तम्बाकू की खेती में जूटे हैं या उद्योग (कारखाने) में लगे या फिर इसका व्यापार करने और बेचने के काम मे लगे हुए हैं यदि इतने बहुसंख्यक लोगों का उपयोग हम अन्न पैदा करने में कपड़ा बनाने लोहा बनाने या इसी प्रकारके अन्य कल्याणकारी कार्यों में लगा लें तो समाज और राष्ट्र का कितना भला होता। इससे बेचारे श्रमिक भाइयों एवं बहनों को इसका पारिश्रमिक तो मिलता हीं साथ ही उन्हें एक प्रकार का आत्म-संतुष्टि भी होती क्योंकि वे सोचते कि हमारे द्वारा बनाई गई चीजों का सदुपयोग तो हो रहा है। इससे लोगों को फायदे तो हो रहे हैं।

मगर दुर्भाग्यवश हमारे देश में एक बड़ी संख्या में लोग तम्बाकू- रूपी विष की खेती करने, बचाने तथा बेचने के काम में जी जान से जूटे हुए हैं । इसके द्वारा निर्माण की गई इन नशीली पदार्थों की सेवन के फलस्वरूप आज लाखों लोग रोग-ग्रस्त तो हो ही रहे हैं साथ ही उनकी माली हालत भी दिन-प्रति-दिन जर्जर होती जा रही है। इसके अलावे तम्बाकू शराब आदि का इस्तेमाल कर लोग न जाने कितने प्रकार के कू-कृत्य कर रहे हैं जिसका अनुमान लगाना कठिन है।

यदि गहराई से सोचा जाय कि तम्बाकू में प्रतिवर्ष जों अरवों रूपया खर्च हो रहा है जिसके परिणाम स्वरूप नुकसान-ही-नुकसान हो रहे हैं, यदि इतने पैसों को कारखाने या किसी अन्य उद्योग में लगाये जाते तो इससे बेरोजगारी की समस्या का समाधान तो होता ही इसके साथ ही हमारा राष्ट भी आर्थिक रूप से सुदृढ़ व सबल होता।

इन बातों के अतिरिक्त बीड़ी सिगरेट से आग लगने की घटनायें भी हमारे देश में कोई कम नहीं होती । जंगलों के अलावे

खेतों खलिहानों में आग लगती रहती है। जलती हुई बीड़ियों और सिगरेटों के कारण शहरों में झुग्गी-झोपड़ियों को स्वाहा होना पड़ता है। ज्वलनशील पदार्थों के भण्डारण में भी ऐसी ही असावधानी से करोड़ों रूपया का नुकसान हर साल होता है।

नव भारत टाइम्स ९२ में छपे एक आँकड़ें के अनुसार भारतवर्ष में तम्बाकू से होनेवाली आय १५१५ करोड़ रूपया वार्षिक है तो इसके कारण रोग-ग्रस्त लोगों के इलाज पर होने वाला खर्च २३६५ करोड़ रूपये प्रतिवर्ष है। एक संस्थागत सर्वेक्षण के मुताबिक तम्बकू कम्पनियाँ सरकार को ८१८२ करोड़ रूपया का राजस्व जो देती है लेकिन इससे होने वाले बीमारियों के इलाज पर ही २५ हजार करोड़ रूपया खर्च भी हो जाते हैं।

तम्बाकू से होने वाले नुकसान का विस्वस्तरीय आकड़ें तो और भी आश्चर्यजनक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में बीड़ी पीनेवाले की कुल संख्या सिगरेट पीने वाले के साथ जोड़ दी जाए तो पूरे विश्व में प्रतिवर्ष ५.०५ खरब बीड़ी सिगरेट फूँक दी जाती है। विशेषज्ञों ने हिसाब लगाया है कि विश्व भर में कटने वाले कुल पेड़ों का १२ प्रतिशत हर साल तम्बाकु पकाने में लगता है।

अमेरिकी स्वास्थ्य व मानव सेवा विभाग के १९८५ में लगाये अनुसार वहाँ ३४ अरब डालर धुम्रपान से स्वास्थ्य पर होने वाले दुष्प्रभावों और बीमारियों के निबटारे में खर्च होते हैं।

अमेरिका में एक अधबूझी सिगरेट ने कैलिफोर्निया के पास के जंगलों में अचानक आग लग गई । ११२ किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से चल रही तूफानी हवा ने आग को देखते-ही-देखते ४२५० हेक्टर क्षेत्र में फैला दिया। आग की लपटों के अलावे धुएँ के ऊँचे बादल भी उठे, ये धुएँ नौ किलोमीटर की ऊँचाई तक उठने के बाद व उड़कर ५० किलोमीटर दूर सेन दियागों शहर पर भी छा गए जिसके फलस्वरूप पर्यावरण को भारी क्षति पहुँची। आग बुझाने में ८०० कार्यकर्ता दिन रात लगे रहे । करीब ६५० परिवारों को जंगल से बाहर निकाला गया। हवाई टैंकरों और हेलीकाप्टरों के द्वारा पानी

और रसायन बरसा कर बड़ी मुश्किल से आग पर काबू पाया गया।

इस प्रकार राष्ट्रीय एवं अंतराष्ट्रीय स्तर पर तम्बाकू की वजह से बड़े पैमाने पर आर्थिक क्षति तो हो ही रहा है इनके अलावे व्यक्तिगत एवं पारिवारिक तौर पे भी आर्थिक नुकसान अपना कहर ढा रहा है जिसकी चर्चा हम पूर्व के अध्यायों में भी कर चुके हैं ।

धूम्रपान करनेवालों से दूर रहें

आज के इस दौर में आप चाहे कहीं भी जाएँ आपको हर जगह लोग बीड़ी सिगरेट पीते हुए दिखाई पड़ जायेंगे। उन्हें इस बात की कतई परवाह नहीं होती कि उनके द्वारा किये गये धूम्रपान की वजह से अन्य लोगों को परेशानी हो रही है या अनजाने में ही उन्हें हम किसी घातक रोग का शिकार बना रहे हैं।

सिगरेट वीड़ी के धुँए के रासायनिक विश्लेषण से पता चला है कि मेनस्ट्रीम स्मोक (धूम्रपान के दौरान मुँह से सीधें खींचे गए धुएँ) की तुलना में साइडस्ट्रीम स्मोक धूम्रपान न करनेवाले द्वारा श्वसन के द्वारा लिए गए धुएँ) के आस-पास बैठे हुए लोगों को भारी नुकसान पहुँचाता है। धूम्रपानकर्ता द्वारा छोड़े गए धुएँ के मिले-जुले इनवायरनमेन्ट टबैको स्मोक (ई० टी० एस०) से अन्य व्यक्तियों को श्वसन संबंधी रोग, कफ, कान, नाक, गले के रोग व फेफड़े के कैंसर जैसे असाध्य रोग, कम वजन व लम्बाई के बच्चे का जन्म तथा बच्चों में अपंगता और बाल युवावस्था में घातक रोग तक हो सकते हैं।

फ्राँस की इन्टरनल एजेन्सी ऑफ रिसर्च आन कैंसर द्वारा "निष्क्रिय धूम्रपान का फेफड़े के कैंसर से संबंधित किये गए अध्ययन का निष्कर्ष है कि स्वयं धूम्रपान न करने वाले फेफड़ों के कैंसर के २० प्रतिशत से ३० प्रतिशत रोगियों का कारण भी (ई० टी० एस०) इनवायरनमेंट टबैको स्मोक ही है।

डा० प्रेम सोबती के अनुसार एक बन्द कमरे या कार में सिगरेट पीनेवाले व्यंक्ति के साथ बैठने पर ६० प्रतिशत धुँआ धूम्रपान न करनेवाले के शरीर में जाता है और उस व्यक्ति को भी धूम्रपान से होने वाले रोगों का खतरा पैदा हो सकता है। धुम्रपान करने वाले की पत्नी को फेफड़ों का कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।

एक दफे नव भारत टाइम्स में छपे एक लेख "उनका धुआँ आपकी सेहत" के अनुसार अनेक विकसित देशों में निष्क्रिय धूम्रपान पैसिव स्मोकिंग या सेकेण्ड हैण्ड स्मोकिंग मौत का एक प्रमुख कारण बनता जा रहा है।

अतः केवल सिगरेट न पीना हीं काफी नहीं है बल्कि सिगरेट पीने वालो से दूर रहना भी जरूरी है।

गुटखा पानमसालों से सावधान

आजकल गुटखा पान मसालों आदि का प्रचलन भी खूब जोरों पर है। मगर क्या हमारे पाठकगण इस बात को जानते हैं कि तरह-तरह के गुटखा पान-मसालों का सेवन करना उनके लिए कितना खतरनाक हो सकता है। मुँह में पान-मसाला व गुटखा आदि को चबाते समय आप इस बात का खयाल अवश्य रखें कि मामूली सा मजा या स्वाद प्राप्त करने के चक्कर में कहीं आपको अपनी जान से हाथ न धोना पड़ जाय।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि हाल ही में गुटखा निर्माता के २२ कम्पनियों के नमुने (सैम्पल) अमेरिका के जॉन हापकिंस विश्व विद्यालय में जाँच के लिए भेजे गए थे। वहाँ से विश्व विद्यालय ने जो रिपोट भेजी है वह काफी भयावह है। २२ में से १६ कम्पनियों के नमुने कैंसर जैसे रोग का खतरा बढ़ाते हैं। रिपोर्ट में बताया गया है कि गुटखे में कत्थे की जगह अरारोट, गेरू, मुलतानी मिट्टी तथा बुचड़ खाने का सुखा रक्त मिलाकर छिपकली की पूँछ के साथ उबाला जाता है ताकि खानेवालों को जायकेदार लगे। गुटखों के नमुनों में करीब ०.६७ से २.३६ प्रतिशत निकोटीन और मैग्नीशियम कार्बोनेट पाया गया जो स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त खतरनाक है। कुछ ऐसे रसायन भी गुटखों में मिलाये जाते हैं जिनकी पहचान अभी नहीं हो सकी हैं।

आज मुँह के कैंसर के ९० प्रतिशत मामलों में तम्बाकू सेवन को मुख्य कारण माना गया है। विश्व में तम्बाकू सेवन करनेवालों की संख्या ११० करोड़ से भी ज्यादा है। अकेले भारत में तम्बाकू गुटखा सेवन करने वालों की संख्या २५ करोड़ से भी ज्यादा है। गुटख़ा पान-मसाला, सिगरेट, बीड़ी, चिलम, हुक्का, गुड़ाखू गुल आदि ऐसी चीजे हैं जिसमें तम्बाकू किसी- न-किसी रूप में मिला रहता है। इन सब चीजों के लगातार सेवन करने से मुँह का कैंसर

होने की पूरी सम्भावना रहती है।

मुँह के कैंसर में सबसे ज्यादा प्रभावित अंग होंठ, जीभ, गला या मुँह हो सकते हैं। गुटखा तम्बाकू आदि के सेवन से उत्तकों में बदलाव आने की वजह से यह कैंसर होता है।

इसका प्रमुख लक्षण यह है कि प्रारम्भ में जीभ आदि पर सफेद दाग या छाले पड़ जाते हैं । फिर धीरे-धीरे कोमल जीभ कठोर हो जाती है। अतः मुँह खोलने में ही कठिनाई होने लगती है। इसके अलावे गुटखे एवं तम्बाकू के सेवन से उच्च रक्तचाप, जिगर की गड़बड़ी, नपुंसकता, लकवा, गर्भपात, भूख की कमी, पथरी, कब्ज, मानसिक कमजोरी तथा दिल का दौरा आदि जैसी अनेकों बीमारियाँ हो सकती है।

भारत में हर साल मुँह के कैंसर के लगभग साठ हजार नये मरीजों की पहचान की जाती है। प्राप्त आकड़ें के अनुसार पूरे विश्व में मुँह का कैंसर होने की घटना सर्वाधिक ब्राजील में हो रही है। त्रासदीपूर्ण ढंग से भारत का इस क्षेत्र में दूसरा स्थान है। भारत में जिन लोगों को कैंसर हो रहा है उनमें लगभग १८ से २० प्रतिशत का मुँह तथा गले का कैंसर ही होता है। इसके प्रमुख कारण है-तम्बाकू व गुटखा चबाना।

यह दुर्भाग्यपूर्ण बात है कि इतना व्यापक नुकसान होने के उपरान्त भी इस जहर को लोग धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रहे हैं। सबसे बड़ी बात है कि तम्बाकू के इस्तेमाल को अभी तक सामाजिक तौर पर मान्यता प्राप्त है। विशेष सामाजिक आयोजनों और शुभ अवसरों पर भी लोग सम्मिलित रूप से तम्बाकू गुटखा आदि का सेवन करते देखे जा सकते है।

तम्बाकू गुटखा आदि के संबंध में बहुधा लोग यह कहते हैं कि मैं तो गुटखा आदि का सेंवन कभी-कभी हीं किया करता हूँ। मगर यह कभी-कभी चखने की आदत ही एक दिन उस व्यक्ति को इसका आदी भी बना देता है जो जीवन पर्यन्त इससे छुटकारा पाना मुश्किल हो जाता है। वास्तविकता तो यह है कि इनका सेवन थोड़ी

मात्रा में करना भी खतरे से खाली नहीं है। दरअसल तम्बाकू की पहली खुराक ही खतरनाक होती है। पहली खुराक वल्कि ज्यादा हीं खतरनाक होती है। इसमें मौजूद निकोटीन नामक मादक तत्त्व व्यक्ति को दुसरी, फिर तीसरी और चौथी खुराक के लिए विवश कर देता है। इसका असर धीरे-धीरे आदमी के दिमाग पर पड़ता है और फिर एक दिन वह इसका आदी हो जाता है ।

आजकल स्कूल कॉलेज के बच्चे तो इस प्रकार के नशीली पदार्थों का इस्तेमाल धड़ल्ले से कर रहे हैं जिसे अत्यन्त चिन्ता का विषय माना जाना चाहिए। मैं देश के आम नागरिकों विशेष कर छात्रों एवं छात्राओं से अनुरोध करूँगा कि जो लोग तम्बाकू गुटखा आदि का सेवन कर अपना स्वास्थ्य तथा धन की बरबादी कर रहे हैं वे तत्काल इस जहर से छुटकारा पाकर अपनी पुरूषार्थ का सदुपयोग राष्ट्र के कल्याणार्थ तथा मानवता की सेवा में अर्पित कर दें।

तम्बाकू छोड़ने की कुछ औषधियाँ

तम्बाकू का सेवन करने की आदत से छुटकारा पाने के लिए औषधि का लेना एक सरल मार्ग प्रतीत होता है । किन्तु इसके पक्ष में मैं उतना सहमत नहीं हूँ क्योंकि स्वास्थ्य चाहने वालों को स्वतः अपना मसीहा बनना चाहिए। उन्हें अपना आत्म-विश्वास और दृढ़ इच्छा-शक्ति के सहारे इस जहर से मुक्ति पाने का प्रयास करना चाहिए। फिर भी जो दवा का सहारा लेना चाहते हैं उनके लिए कुछ निम्न औषधियाँ इस प्रकार है -

सुप्रसिद्ध होमियों पैथिक चिकित्सक डा० श्रीमती साधना के अनुसार-धूम्रपान से छुटकारा के लिए दवा, टेबाकम (TABACUM) २०० शक्ति की १०-१२ गोलियाँ सुबह व १०-१२ गोलियाँ शाम को तब तक चूसते रहें जब तक सिगरेट से अरूची न हो जाए । इस दवा की १०-१२ गोलियाँ सुबह १५-१५ मिनट के अन्तर से तीन-बार चूस ली जाय तो शीघ्र प्रभाव होता है।

हार्ट केयर फाउंडेशन के उपाध्यक्ष डा० के० के० अग्रवाल के अनुसार Chlonidin टैबलेटस धूम्रपान की तलब को रोकने में सहायक होती है धूम्रपान की तीब्र इच्छा होने पर जीभ के भीतरी भाग में दो बून्द लौंग का तेल (clove oil) डालने पर काफी राहत मिलती है।

सौंफ १०० ग्राम अजवायन १०० ग्राम सैंधव नमक ३० ग्राम तथा दो बड़े निम्बू का रस मिश्रित कर के तवे पर सेंक लें। जब सिगरेट बीड़ी पीने की आवश्यकता महसूस हो तब मुखवास लेने पर धूम्रपान को तलब को रोकती है।

इस प्रकार जो लोग तम्वाकू को खाते हैं यदि वे इससे मुक्ति पाना चाहते हैं तो वे - कैलेडियम (Caladium) ३० शक्ति की १०-१२ गोलियों की एक-एक खुराक सुबह, दोपहर, शाम को चूसने

से दो तीन दिन में ही तम्बाकू व गुटखा आदि से अरूची व नफरत हो जाती है।

छोटी हर्रे को घी में तलकर इसे चूसने में भी सिगरेट तम्बाकू आदि को छोड़ने में काफी मदद मिलती है । इस तरह इन दवाओं का इस्तेमाल करके हमारे पाठकगण लाभ उठायें तथा तम्बाकू जैसे भयानक दुर्व्यसन से मुक्ति पाकर अपने जीवन को सार्थक बनायें ।

नशामुक्त रहने तथा तनाव से बचने के लिए योगासन करें ।

भारतीय दर्शन में योग शब्द का वर्णन एवं इस विद्या का प्रयोग अति प्राचीन काल से ही होता चला आ रहा है। कभी विश्व गुरु रहे महान् देश आर्यावर्त्त जो इस विद्या का आविष्कारक रहा है आज पूरी दुनिया इस हूनर को अपनाने को आतुर है । हमारे ऋषि मुनियों ने इस यौगिक प्रक्रिया में विभिन्न प्रकार की क्रियाओं का विधान किया है परन्तु विषयान्तर होने के कारण में उन क्रियाओं का उल्लेख नहीं कर सकता।

आम तौर पर तो वैसे प्रत्येक व्यक्ति को योग करना चाहिए परन्तु जो व्यक्ति यदि किसी गलत व्यसन या नशाखोरी आदि में फँस गये हों जहाँ से चाहकर भी वह निकल नही पा रहा हो अर्थात् उसका जीवन पूरी तरह से तनाव-ग्रस्त हो गया हो वैसे व्यक्तियों के लिए आसन प्राणायम एव ध्यानं ही शेष एकमात्र विकल्प रह जाता है जिसके द्वारा उसका भाग्य पलट सकता है अर्थात् उसका कायाकल्प हो जाय।

आज संसार के प्रत्येक व्यक्ति सुख एवं शांति की कामना करता है। परन्तु यह शांति कैसे आये, यह जटिल प्रश्न आज विश्व के सामने एक चुनौति के रूप में खड़ी है। किन्तु इस जटिल प्रश्न का हल हमारे भारतीय दर्शन में निहित है जिसे हमारे ऋषि-महर्षियों ने पुरातन काल से ही ढूँढ निकाला है और वह विद्या है 'योग'। आज संसार में जाति, धर्म एवं सम्प्रदाय में विभक्त मानव-समाज अपनी अस्तित्व की रक्षा के प्रति स्वयं खतरा बन गया है। आज पूरे विश्व में जिस प्रकार से हिंसा, नफरत, द्वेष आदि फैली है फलस्वरूप मानव पशुवत् हो एक दूसरे के प्रति बैरी बन बैठी है जो एक गंम्भीर चिन्ता का विषय है।

आज के इस भौतिकवादी युग में जहाँ प्रायः हर व्यक्ति तनाव भरी जिंदगी जीने को मजबूर है, यही वजह है कि आज पूरे विश्व में ६० प्रतिशित आत्म-हत्याओं का कारण तनाव है। इतना ही नहीं बल्कि संसार में ६८ प्रतिशत आत्महत्याओं का कारण मानसिक तनाव और मानसिक दवाब को ही माना जा रहा है । आज अनेकों गम्भीर बीमारियों जैसे- अल्सर, हृदय रोग, पेट से सम्बन्धित बीमारियों अनिद्रा आदि रोगों के होने में एक प्रमुख कारण यह मानसिक तनाव हीं है।

संक्षेप में हम यही कहना चाहेंगे कि जो कोई भी व्यक्ति स्वयं को पूर्ण सुखी होना चाहता है तथा प्राणी-मात्र को सुखी देखना चाहता है तो वह एकमात्र रास्ता सिर्फ और सिर्फ योग है। दुर्लभ मनुष्य जन्म को सफल बनाने तथा परम गति मोक्ष की प्राप्ति हेतु जो एकमात्र मार्ग निर्धारित है वह मार्ग योग हीं है।

मैं विषयान्तर होने से बचते हुए चूँकि मेरा लक्ष्य है कि समाज को कैसे नशा-मुक्त कर निरोग एवं स्वस्थ्य बनाया जाय। अतः नशा-मुक्ति तथा तनाव से बचने के लिए ही मैंने इस महान् विद्या का जिक्र किया है जिसे अपना कर हमारे पाठकगण जो नशे एवं तनाव से बचना चाहते हैं लाभान्वित हो सकेंगे। मैं अपने पाठकों से यह भी कहना चाहूँगा चूँकि मैं योग विद्या से बचपन से ही काफी प्रभावित रहा हूँ । अतः इस विद्या की चर्चा करना स्वाभाविक ही है। अपने पाठकों को मैं यहाँ पर यह भी सलाह दूँगा कि वे अपने-अपने घरों में योग से सम्बन्धित पुस्तक अवश्य रखें। स्मरण रहे कि योगासन आप किसी जानकार व्यक्ति के मार्ग दर्शन में ही आरम्भ करें अन्यथा हानि भी उठानी पड़ सकती है, वैसे आर्य संयासी स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा दूरदर्शन पर दिखाये जा रहे कार्यक्रम को देख कर भी आप इन क्रियाओं का अभ्यास आसानी से कर सकते हैं।

प्राणघातक मादक पदार्थों से बचिये

अब हम अपने पाठकों को कुछ ऐसे खतरनाक एवं प्राण-घातक मादक पदार्थों के बारे में जानकारी देने जा रहे हैं जिसका प्रचलन आज पूरी दुनिया में जोरों पर है तथा महंगी होने की वजह से इसका तस्करी भी बहुत बड़े पैमाने पर किया जा रहा है, वे जहर हैं –

हेरोइन

आज पूरी दुनिया में इस खतरनाक जहर की चर्चा खूब जोरों पर है। ऐसे प्राण-घातक मादक पदार्थों के संबंध में कुछ और बताने से पहले हम इसके बनाने के तरीके पर प्रकाश डालना जरूरी समझ रहे हैं।

आपने अफीम का नाम तो अवश्य ही सुना होगा। दरअसल हेरोइन अफीम का ही एक परिष्कृत रूप है। मगर इसे बनाने की प्रक्रिया बहुत ही जटिल और बारीक होता है। अफीम को वैज्ञानिक ढंग से परिशोधन कर इसके द्वारा १६ प्रकार के तत्त्व निकाले जाते हैं जिन्हें कुछ दवाइयों के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। अफीम में से जो सोलह प्रकार के तत्त्व निकाले जाते हैं दरअसल उन्हीं में से एक मार्फिन नाम का भी तत्त्व होता है। आपको इस बात पर आश्चर्य होगा कि एक किलो अफीम का रासायनिक एवं वैज्ञानकि ढंग से परिशोधन करने के उपरान्त मात्र दस ग्राम मार्फिन निकाला जाता है। यह मात्रा इससे भी कम हो सकती है मगर अधिक नहीं।

यह मानी हुई बात है कि जिस अफीम में से मार्फिन की मात्रा जितनी कम निकलती है अन्तर्राष्ट्रीय बाजारों में उसकी कीमत उतना ही अधिक होता है। दूसरे मुल्कों में तो एक किलो अफीम में से १५ से लेकर २० ग्राम तक मार्फिन निकाली जाती है। यही वजह है कि भारतीय अफीम को दुनिया का सर्वश्रेष्ठ अफीम माना जाता

है। क्योंकि भारतीय अफीम से कम–से–कम मात्रा में मार्फिन निकाली जाती है।

हमारे देश में अफीम शोधन के केवल दो कारखाने हैं। एक राजस्थान के नीमच जिले में तथा दूसरा उत्तर प्रदेश के गाजीपुर में।

इस प्रकार अफीम को रासायनीक ढंग से बनाये गए खतरनाक जहर मार्फिन को एक और अत्यन्त प्रभावशाली व वैज्ञानिक परिशोधन के बाद जो तत्त्व निकाला जाता है उसे ही हेरोइन के नाम से जाना जाता है। अब इस बात का अनुमान सहज ही लगाया जा सकता है कि जो तत्त्व इतनी जटिल और सूक्ष्म प्रक्रियाओं के बाद आप तक पहुँचता है वह कितना खतरनाक और प्राणघातक होगा। इस खतरनाक जहर की मारक-क्षमता के संबंध में भी अन्दाजा आसानी से लगाया जा सकता है । इस बात से इन्कार नहीं किया जा सकता कि आज बाजार में जितने भी नशीले पदार्थ उपलब्ध हैं उनमें सबसे अधिक मारक–क्षमता वाला जहर हेरोइन हीं है। अंतर्राष्ट्रीय बाजारों में हेरोइन की कीमत सात लाख रूपया प्रति किलो से भी ज्यादा है जबकि भारत में इसकी कीमत कोई डेढ लाख रूपया प्रति किलो है।

दुर्भाग्य से आज हेरोइन का प्रचलन बढ़ जाने कीं वजह से इससे पीड़ित लोगों की संख्या में भी वृद्धि होती चली जा रही है। बहुधा लोग इस जहर को अक्सर सिगरेट के द्वारा ही इस्तेमाल करते हैं । मगर बाद में इसका आदी हो जाने पर इसे सुँघने या फिर इंजेक्शन के द्वारा भी इसका इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं किन्तु इंजेक्शन के द्वारा इस जहर का इस्तेमाल करना बहुत ही जोखिम भरा होता है क्योंकि ओवर डोजं हो जाने पर इससे मौत भी हो जाती है।

इस नशे का इस्तेमाल करने वालों को सबसे पहले जुकाम से ग्रसित हो जाना पड़ता है जिसकी वजह से उसके नाक एवं आँख से हमेशा पानी बहता रहता है। हेरोइन का प्रयोग करने वाले व्यक्ति की दिमागी संतुलन भी बिगड़ जाती है जिसकी वजह से उसकी

सोचने–समझने की शक्ति भी क्षीण हो जाती है। याददाश्त खतम हो जाने की वजह से उसे कुछ भी याद नहीं रह जाता है । इस जहर के प्रभाव से उस व्यक्त्ति की मानसिक और शारीरिक तौर पे पतन होना शुरू हो जाता है। अपनी शारीरिक रूग्णता की वजह से ऐसे लोग नपुंसक भी हो जाते हैं । इस प्रकार के लोगों का दिमाग शिथिल पड़ जाने तथा शारीरिक रूप से जर्जर हो जाने की वजह से जिन्दगी जीना दुभर हो जाता है और फिर वह व्यक्ति मौत का इंतजार में ही अपनी जिन्दगी बिताता है।

भांग और गाँजा

हमारे देश में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति होगा जिसने भाँग और गांजा का नाम नहीं सुना होगा। इस नशे के संबंध में कई प्रकार की धारणाएं एवं धार्मिक मान्यताएं प्रचलित है। भांग नामक पेड़ से हासिल किया गया इन दोनों नशे का प्रयोग अपने मूल रूप में ही किया जाता है।

दूसरे नशा की भाँति इसका प्रयोग भी खूब जोरों पर किया जा रहा है। साधू-संत के समाज में तो इसे एक वरदान के रूप में ही देखा जाता है। ये लोग भांग और गाँजा के समर्थन में प्रायः यह दलील देते हैं कि इसे खाने-पीने से भक्ति-भावना बढ़ती है तथा तपस्या ध्यान आदि में व्यक्ति तल्लीन हो जाता है । कुछ लोग इस गलतफहमी का भी शिकार हो जाते हैं कि इसका सेवन करने से आदमी को बहुत भूख लगती है और खाना ठीक से हजम होता है। दरअसल ऐसा शुरू-शुरू के दिनों में होता तो अवश्य है किन्तु जो लोग इसका आदी हो जाते हैं उन्हें भूख लगनी बन्द हो जाती है। उसका पाचन-तंत्र पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है जिसकी वजह से उसे प्रायः कब्ज की शिकायत रहने लगती है। भाँग और गाँजा का इस्तेमाल करने वाले व्यक्ति को उसके पूरे शरीर पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। इन दोनों नशे का प्रयोग करने वाले आदमी को शारीरिक तौर पर तो कमजोर कर ही देता है इसके साथ ही उसके मस्तिष्क पर भी इसका बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। भांग

और गांजा की वजह से आदमी का दिमाग असंतुलित हो जाता है। फलस्वरूप उसकी सोचने-समझने की शक्ति क्षीण हो जाती है। ऐसा व्यकित का शरीर सुस्त व ढीला हो जाता है। इतना ही नहीं बल्कि इस नशे के दुष्परिणाम स्वरूप आदमी के शरीर में कंपन शुरू हो जाता है। भांग और गांजा का इस्तेमाल करने वाले व्यक्ति की आँखों पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है जिसकी वजह से उसकी आँखों में विकार उत्पन्न हो जाते हैं । इस प्रकार के नशे का इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति कालान्तर में नपुंसकता का भी शिकार हो जाता है। भांग और गांजा का इस्तेमाल करने वाले व्यक्ति को पागल हो जाने की भी प्रबल सम्भावना रहती है।

वैसे लोगों से मेरा अनुरोध है कि महापुरूषों के नाम पर वे भांग और गांजा की सेवन करने के लंगड़े बहाने न ढूँढ़े । वे इस प्रकार के नशीली चीजों से स्वंय तो बचे ही साथ हीं दूसरो को भी इसके खतरों से सावधान करें।

अफीम

अफीम खस-खस नाम के पौधे से बनाई जाती है। आपने कपास के बन्द कलियों को अवश्य देखा होगा। ठीक उसी प्रकार खस-खस के पौधे में भी बन्द किस्म के फल लगते हैं । अफीम के पौधे में जो बन्द कलियां होते है उन्हें डोडे कहते है। इन डोडे में ही खस-खस भरा रहता है । डोडे के भीतर से खस-खस को निकालने के लिए चाकू की आवश्यकता होती है क्योंकि डोडे बहुत सख्त होते है। चाकू के द्वारा चिरते वंक्त डोडे में से जो तरल पदार्थ निकलते हैं उसे ही सुखाने के बाद अफीम नाम के जहर का निर्माण होता है।

अफीम का नशा दूसरे प्रकार के नशे से बिल्कुल भिन्न है। जो लोग अफीम का नशा करते हैं उनके शरीर में न तो वैसा उत्तेजना पैदा होता है और न ही उसका स्वभाव उग्र होता हैं । अफीम का इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति सुस्त, शिथिल और निष्क्रिय हो जाता है। शारीरिक तौर पे बेजान ओर आलस्यपन की वजह से

ऐसा व्यक्ति डरपोक, शक्तिहीन और बिल्कुल निकम्मा हो जाता है। कुछ लोग इस नशे के प्रयोग करने के बाद काम-शक्ति में वृद्धि हो जाने की गलत धारणा का भी शिकार हो जाते हैं। जबकि सच्चाई यह है कि अफीम का नशा करने वाला व्यक्ति शारीरिक और मानसिक तौर पर जर्जर हो जाता हैं। ऐसा व्यक्ति में कामेच्छा बढ़ने की बात तो दूर रही अलबत्ता वह नपुंसक जरूर हो जाता है। इस प्रकार के लोग स्वयं को तो दुश्मन बन ही जाते हैं इसके साथ ही परिवार और समाज के लिए भी कोढ़ बनकर रह जाते हैं। ऐसा नासमझ व्यक्ति अपनी जिन्दगी को मौत के बहुत करीब महसूस करता है।

स्मैक या ब्राउन शूगर

ब्राउन सूगर कच्ची हेरोइन के द्वारा निकला हुआ एक बेकार पदार्थ है। आप इसे इस प्रकार से भी समझ सकते हैं कि स्मैक वस्तुतः हेरोइन और मार्फिन के बीच का निकला एक कच्चा पदार्थ है। आम तौर पर यह चूहे मारने की जहरीले दवा को मिलाकर बनाई जाती है। दीखने में भूरे रंग की वजह से स्मैक को ब्राउन शूगर के नाम से भी पुकारा जाता है।

स्मैक का इस्तेमाल करने का तरीका भी ठीक हेरोइन की ही तरह हैं। इसे भी लोग सिगरेट में भरकर पीते हैं। कुछ लोग इसे पाइप के द्वारा भी पीते हैं। इस नशे का आदी हों चुका व्यक्ति कालान्तर में इसे इंजेक्शन के द्वारा भी इस्तेमाल करने लग जाता है। इस जहर का प्रयोग करने वाला व्यक्ति बहुत जल्द ही इसका आदी हो जाता है। इस नशा का इस्तेमाल करने की वजह से व्यक्ति की इच्छा-शक्ति कमजोर हो जाती है तथा उसका आत्म-विश्वास और मनोबल टूटकर बिखर जाता है। अपनी कमजोर इच्छा- शक्ति और दुर्बल मानसिकता की वजह से व्यक्ति इस नशे से जल्दी मुक्त नहीं हो पाता। इस नशे की वजह से आदमी के शरीर, इन्द्रिय व. मन शिथिल पड़ जाते हैं। व्यक्ति निष्क्रिय बन आलस्य, नींद, दुर्बलता का शिकार होकर विवेक-शून्य हो जाता है।

ब्राउन शूगर का इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति अर्थाभाव की वजह से नशे की खातिर चोरी आदि करने जैसी बुरी आदतों का भी शिंकार हो जाता है। इस जहर का इस्तेमाल करने वाले व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, नैतिक व समाजिक तौर पे अपना विनाश तो कर ही लेता है इसके साथ हीं वह समाज में धिनौना जिन्दगी जीता हुआ एक दिन मौत को ही गले लगाता है।

हशीश

दूसरे मादक पदार्थों की भाँति हशीश भी मानव के लिए एक खतरनाक व जानलेवा जहर है। वैसे विदेशों में इस जहर का नाम तो हशीश है मगर अपने देश में इसे चरस के नाम से पुकारा जाता है। हशीश भांग के पौधे विशेषकर मादा भांग के पौधे में जब कभी पड़ चुकी दरार से निकली लस्सेदार या रसदार पदार्थ का एक परिष्कृत रूप है। इस जहर का भी प्रचलन पुरी दुनिया में खासकर युवा वर्ग में बड़ी तेजी से फैलती जा रही है। अन्तर्राष्ट्रीय बाजारों में हेरोइन की ही भाँति इस जहर को भी लोग महँगे भाव में खरीदते व बेचते हैं। यही वजह है कि आज इस जहर का भी तस्करी खूब जोरों पर क़िया जा रहा है। इस जहर का दुष्प्रभाव व्यक्ति के पूरे शरीर पर होता है। इसका व्यसन करने वाला आदमी कभी खुशी-सी महसूस करता है, कभी अधिक बोलता है, कभी हकलाता है तो कभी बेमतलब हंसता या ठहाके लगाता है। इस जहर का इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति अपनी दिमागी संतुलन खो देन की वजह से पागलों-सी व्यवहार करने लग जाता है। इसके अलावे नींद में रहना, सपनों में खोना, गमगीन रहना, भूख न लगना, न दर्द, न गम बल्कि गुम सुम पंड़े रहना, आलस्य का रहना, कब्ज रहना तथा पेशाब का बार-बार आना आदि क़ा शिक़ार हो जाता है।

इस जहर का इस्तेमाल करने वाले व्यक्ति बहुत ही जल्द इसका आदी होकर इस़ पर निर्भर रहने लग जाता है। इसे भी लोग गाँजा की भाँति सिगरेट या फिर चिलम में भरकर इस्तेमाल करते हैं । कुछ लोग तो इसे अफीम की भाँति खाकर भी नशा लेते हैं।

अपनी कमजोर इच्छा-शक्ति व आत्म-विश्वास में कमी की वजह से आदमी इस नशा को छोड़ नही पाता जिसके फलस्वरूप वह तड़प-तड़प कर मर जाता है। वैसे नशा-विमुक्ति केन्द्र में इसका इलाज सम्भव है।

मार्फिया

हेरोइन और ब्राउन शूगर की भाँति यह भी एक अत्यन्त खतरनाक व घातक जहर है। पूर्व में ही इस बात का उल्लेख किया जा चुका है कि अफीम का रासायनिक विधि से परिशोधन करने पर जो सोलह प्रकार के तत्त्व निकलते हैं, दरअसल उन्हीं सोलह तत्वों में से एक तत्त्व मार्फिन होता है। इसी मार्फिन के द्वारा मार्फिया नाम का घातक विष का निर्माण किया जाता है।

इस नशे का आदी व्यक्ति अपने शरीर में इसे इंजेक्शन के द्वारा इस्तेमाल करता है। कभी-कभी डाक्टर लोग इसे इंजेक्शन के द्वारा अपने मरीज को चेतना-शून्य की खातिर भी देते हैं ताकि उन्हें आपरेशन करने में सुविधा हो और उनका मरीज को कोई कष्ट या दर्द का अनुभव न हो सके। मगर डाक्टर लोग तो एक निश्चित अनुपात में ही अपने मरीज के ऊपर इस दवा का प्रयोग करते हैं। लेकिन जो लोग इस जहर को नशे के रूप में इस्तेमाल करते हैं वे इसके डोज को सुनिश्चित नहीं कर पाते जिसकी वजह से कभी-कभी उनकी मौत भी हो जाती है।

इस जहर का दुष्प्रभाव व्यक्ति के ऊपर ठीक उसी प्रकार से होता है जिस प्रकार से हेरोइन आदि का इस्तेमाल करने पर होता है।

कोकीन

कोकीन नामक इस जहर का प्रचलन विदेशों में तो खूब है मगर सौभाग्य से अपने देश में इस नशे का इस्तेमाल करने वालों की संख्या बहुत हीं कम है। किन्तु जिस रफ्तार से यह जहर पूरे विश्व

में अपना हाथ-पाँव पसार रही है उससे हमारे देश के चिन्तकों एवं बुद्धिजीवियों को इस बात का भय है कि कहीं भारत में भी इस दुर्व्यसन का प्रकोप न बढ़ जाय।

आम तौर पर यह नशा भांग या अफीम से तैयार न होकर इसे कोका नाम के पौधे के पत्तों का रस निकालकर तैयार किया जाता है। जलवायु प्रतिकूल होने की वजह से फिलहाल अपने देश में तो यह नहीं पाया जाता है परन्तु विदेशों में यह पौधा आसानी से ऊग जाता है।

कोकीन नाम के इस जहर का इस्तेमाल लोग सिगरेट पीने या फिर इंजेक्शन के माध्यम से करते हैं।

कोकीन नामक इस भयानक दुर्व्यसन का प्रभाव व्यक्ति के पूरे शरीर पर होता है। इस जहर का इस्तेमाल करने वाले आदमी का हाथ पाँव सुन्न हो जाता है तथा व्यक्ति सुस्त व थका हुआ महसूस करता है। इस जहर का दिल के ऊपर भी बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है जिसकी वजह से दिल की धड़कनों में भी अनियमितता आ जाती है और आदमी को दिल का दौरा का खतरा बना रहता है। कोकीन का इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति की दिमागी हालत भी ठीक नहीं रहती जिसकी वजह से उसके दिमाग में असंतुलन पैदा हो जाती है और आदमी प्रायः विक्षिप्त-सा रहने लगता है।

अब मैं अपने पाठकों को यह भी जानकारी दे देना अति आवश्यक समझ रहा हूँ कि भारत में ऐसे खतरनाक नशीली दवाइयों का व्यापार करना या फिर व्यक्तिगत उपयोग के लिए रखने वालों के प्रति कठोर-से-कठोरतम सजा का विधान किया गया है। ऐसे खतरनाक व जानलेवा नशीली दवाइयों जैसे - हेरोइन, चरस, अफीम तथा स्मैक आदि का व्यापार करना व व्यक्तिगत उपयोग के लिए अपने पास रखना कानूनी जुर्म है और एन० डी० पी० एस० एक्ट १९८५ के अंतर्गत निम्न सजाएँ निर्धारित हैं जो इस प्रकार है -

व्यक्तिगत इस्तेमाल करने के लिए कम मात्रा में इन नशीली दवाइयों के रखने पर छः माह से एक वर्ष तक की सजा या जुर्माना

या फिर दोनों, इसके अलावे कोई व्यापारी यदि इन प्रतिबंधित नशीली पदार्थों का चाहे वह ऊपज, प्रति दिन इकट्ठा करना, यातायात, आयात-निर्यात या उसके लिए प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से आर्थिक सहायता या साजिश के संबंध में पकड़ा जाता है तो -

पहली बार पकड़े जाने पर	
न्यूनतम सजा	अधिकतम सजा
१० वर्ष की कड़ी सजा और १,००,००० रूपये का जुर्माना	२० वर्ष की सख्त सजा व २,००,००० रूपये का जुर्माना
दोबारा पकड़े जाने पर	
न्यूनतम सजा	अधिकतम सजा
१५ वर्ष की कड़ी सजा और १,५०,००० रूपये का जुर्माना	३० वर्ष की सख्त सजा व ३,००,००० रूपये का जुर्माना

ऐसे नशीली दवाओं के व्यापार में अपराधी यदि पहले भी पकड़ा गया हो तथा एक्ट में लिखी मात्रा या उससे अधिक मात्रा में वर्जित नशीले पदार्थों के साथ पकड़े जाने पर मृत्यु दंड भी दिया जा सकता है। इसके अलावे नशीली पदार्थों के व्यापार में लगे व्यापारी की धन-सम्पति, पैसा, भवन या अन्य सामान चाहे उसके नाम हो, चाहे उसके संबंधी या सहायक के नाम जब्त कर लिया जाएगा।

इसमें कोई संदेह नहीं कि आज विश्व भर में आतंकवादी गतिविधियों को अंजाम देने वाले संगठनों का सबसे बड़ा वित्तीय स्रोत यह नशा का करोबार हीं है । अफगानिस्तान तथा पाकिस्तान मे तो ऐसे मादक पदार्थों को एक प्रकार से उद्योग का ही रूप दे दिया गया है। आज वह समय आ गया है कि भारत समेत संसार के सभी देश इस भयावह समस्या से उबरने हेतु अपने यहाँ बने मादक विरोधी कानून का सख्ती से पालन करायें तथा ऐसे नापाक तथा खतरनाक धंधों में लगे लोगों तथा संगठनों को धर दबोचनें अर्थात् उन्हें कानून के दायरे में लायें।

आज पूरे विश्व में हिंसा, लड़ाई–झगड़ा, आर्थिक क्षति, सड़क की दुर्घटनाएँ, तलाक, नफरत व वैमनष्यता आदि को बढ़ाने में नशीले पदार्थों का योगदान तो रहा ही है, इसके अलावे क्षणिक उत्तेजना, शौक व फैशन के लिए शुरु किया गया नशा व्यक्ति को एक दिन इस तरह अपने चंगुल में जकड़ लेता है कि उसे अनेक प्रकार के खतरनाक व प्राणघातक रोगों का शिकार हो जाना पड़ता है और असमय ही उसकी मौत हो जाती है। मगर अपने पीछे छोड़ जाता है विधवा पत्नी व रोते बिलखते बच्चे !

लेखक

नशा सेवन एवं मांसाहार से मनुष्य अध्यात्म से विमुख हो क्रूर एवं हिंसक प्रवृत्ति का तो हो ही जाता है साथ ही वह अनेक प्रकार के गंभीर एवं असाध्य रोगों का भी शिकार हो जाता है। पूरे विश्व को अध्यात्म, प्रेम, शांति व अहिंसा का पाठ पढ़ानेवाला जगतगुरु देश भारत के लोगों को चाहिए कि दुर्लभ मानव–जीवन में कैंसर की भाँति फैलते जा रहे नशा, व्यसन एवं मांसाहार से वे सदैव पृथक ही रहें।

आचार्य किशोर कुणाल
सचिव, महावीर मंदिर न्यास समिति, पटना

Printed by : Standard Printers, Gaya